इस पुस्तक में क्या है ?

१— सदा स्वस्थ रहने का ज्ञान

२— भोजन बनाने खाने की प्राकृतिक कला

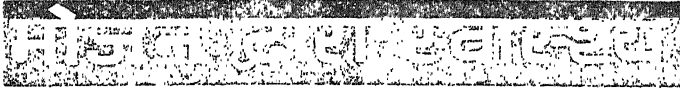
३— समाज को स्वस्थ सुखी रहने का दिव्य सन्देश

४— कठिन से कठिन रोगों की भोजन द्वारा चिकित्सा

५— खाद्य पदार्थों का वैज्ञानिक विवेचन

६— विटामिनों का रहस्य

मैं नरक में भी उत्तम पुस्तकों का आदर करूँगा, क्योंकि इनमें वह शक्ति भरी है, जहां यह होंगी वहां स्वर्ग बन जायेगा।

—लोकमान्य तिलक

सात्विक आहार द्वारा निरोग रहने एवं स्वास्थ्य रक्षा की अनुपम पुस्तक

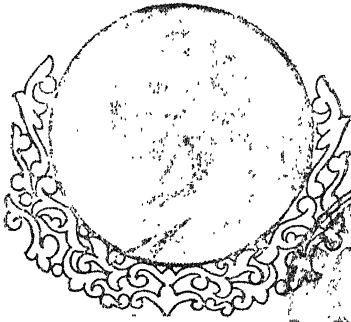
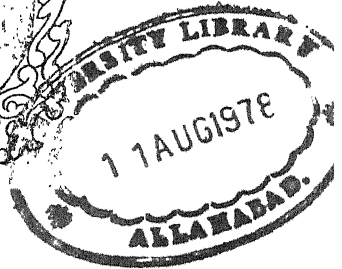
अखिल भारत मानव सत्संग मण्डल के

संस्थापक, आध्यात्म, ग्रामोद्योग, प्राकृतिक

चिकित्सा के विशेषज्ञ एवं ३४

जीवनोपयोगी पुस्तकों के

लेखक :

स्वामी [illegible]

मूल्य ६ रुपया

प्रकाशक—
जीवन साहित्य सत् प्रकाशन
धनकुट्टी, कानपुर ।

द्वितीय—
नवीन संशोधित संस्करण—
५०००

प्रकाशनकाल—
नववर्ष
चैत सुदी ९ सं० २०३४
अप्रैल, १९७७

मूल्य——छः रुपया

मुद्रक—
नागेश्वर आर्ट प्रेस, शतरन्जी मुहाल, कानपुर

मुख्य विक्रेता—
१. ग्रामोद्योग भंडार, नकटिया, बरेली पिन-२४३१२३ (उ. प्र.)
२. सर्वोदय साहित्य भंडार, प्लेट फार्म नं० १ बरेली जंक्शन ।
भारत के प्रमुख स्टेशनों के सर्वोदय साहित्य स्टालों में मिलती है ।

भोजन द्वारा स्वास्थ्य ●● विषय सूची

सामान्य जानकारी

स्वास्थ्य दिनचर्या

समाज की गलत मान्यतायें

सात्विक-राजसी तामसी आहार एवं नियम

भोजन बनाने की प्राकृतिक कला

फलों का महत्व एवं प्रयोग

रसाहार का महत्व

दूध-दही, मट्ठा का महत्व–प्रयोग

विटामिन का महत्व–प्रयोग

गर्भावस्था में संयम और भोजन

वृद्धावस्था और स्वास्थ्य

मेरा अनुभव

जब से मुझे प्राकृतिक चिकित्सा का ज्ञान हुआ है। मैं अपने अनुभव के आधार पर यह कह सकता हूँ कि भारतवर्ष में तथा अन्य देशों में भोजन बनाने खाने की जो प्रचलित प्रथा है वह अधिकांश में अत्यन्त गलत है। भोजन के सम्बन्ध में जितना अधिक विचार करता हूँ उतनी ही समस्या उलझती जाती है। वैज्ञानिकों ने भी इस सम्बन्ध में काफी खोज की है। उनकी खोज वास्तव में सराहनीय है। परन्तु ऐसी खोज से सर्व साधारण को जो लाभ होना चाहिऐ था, नहीं हो सका। इसका प्रत्यक्ष प्रमाण रोग और रोगियों की संख्या में वृद्धी है। जिन डाक्टरों ने भोजन के सम्बन्ध में कुछ पढ़ा है अनुभव किया है वह भी समाज के इस दोष से नहीं बच सके जो साधारण लोगों की भूलों से हुआ करते हैं।

भोजन के सम्बन्ध में प्राकृतिक नियमों का पालन वही कर पाये हैं, जो प्राकृतिक चिकित्सा के सम्पर्क में आ चुके हैं। इसका मूल कारण क्या है ? यह मैं अपने अनुभव के आधार पर लिख रहा हूँ।

मानलो एक व्यक्ति चाय पीता है। बीड़ी सिगरेट पीता है, खटाई, मिठाई, चाट, पूड़ी, साग, मिर्च, मशाला, आदि वस्तुएं खाता है। जो नहीं जानते उनकी बात क्या कही जाय ? जो यह जानते हैं कि यह वस्तुयें स्वास्थ्य के लिये हानिकर हैं फिर भी नहीं छोड़ पाते हैं। बरेली के आनन्द प्राकृतिक चिकित्सालय में ऐसे सैकड़ों लोग आये हैं जो यह अनुभव करते थे कि हमसे यह सब छूटना कठिन है। फिर भी कुछ दिनों हिम्मत करके टिके और प्राकृ-

तिक चिकित्सा कराई, थोड़े दिनों के बाद उन्हीं के जीवन में आश्चर्यजनक परिवर्तन दिखाई दिया। जो यह कहते थे कि हम सब वस्तुएं नहीं छोड़ सकते हैं, वही यह कहते देखे गये कि अब इसकी इच्छा ही नहीं होती। जो चाय पीते थे; उनकी चाय पीने की इच्छा नहीं रही। जो मिर्च मशाला खाते थे यदि भूल से मिर्च-मशाला डाल दिया जाय तो उन्हें भोजन अच्छा नहीं लगता है। ऐसा क्यों होता है ? इसका प्राकृतिक विज्ञान है। जो लोगों की समझ में नहीं आता।

इसका मैं साधारण प्रमाण देता हूँ। एक ऐसे व्यक्ति को जो गन्दे कपड़े पहिनता हो, गन्दी जगह में रहता हो, उसे कुछ दिनों तक साफ-सुथरी जगह में रक्खें और साफ कपड़े पहिनावें, उसके बाद उसे वह गन्दी जगह और गन्दे कपड़े अच्छे नहीं लगेंगे, बल्कि उसे घृणा हो जायगी। इसी प्रकार जो मानव समाज के दोषपूर्ण वातावरण में रहता है तथा समाज की प्रचलित प्रथाओं के अनुसार भोजन करता है, यदि उसे कुछ दिनों सात्विक भोजन के अभ्यास में रक्खा जाय तो उसके शरीर के परमाणु बदल जायेंगे। उसके अन्दर से राजसी और तामसी भोजन के प्रति अरुचि हो जायगी।

अब आप ऐक प्रश्न यह कर सकते हैं कि फिर भोजन ही ठीक किया जाये। उसमें मिट्टी-पानी, स्टीम बाथ आदि के इलाज की क्या आवश्कता है ? यही तो प्राकृतिक चिकित्सा का विज्ञान है। केवल भोजन को सतोगुणी बनाने से काम नहीं चलेगा। ऐसे हजारों लाखों लोग हैं जो सतोगुणी भोजन करते हैं फिर भी अनेकों प्रकार के रोगों से ग्रसित है। इसका कारण है कि वह भोजन के किसी एक अंग का पालन करते हैं, उसका आंशिक लाभ तो उन्हे मिलता है पूर्ण नहीं। प्राकृतिक चिकित्सा में जो भोजन की सुधरी हुई पद्धति है, वह जीवन का पूर्ण विज्ञान है। कब खायें ? कितना खायें ? कैसे खायें ? क्यों खायें ? और क्या खायें ? इन पाँच बातों को समझकर भोजन की पूर्णता होती है। संसार में कितने लोग हैं जो इन पांच बातों को ठीक प्रकार समझते

हों। ऐसे मैं अनेकों लोगों के उदाहरण दे सकता हूँ, जो यह कह सकते हैं कि मेरा भोजन तो अत्यन्त संयमित है परन्तु पता नहीं क्या कारण है ? नजला नहीं जाता, जुकाम रहता है। कभी-कभी ज्वर आ जाता है, खाँसी पीछा नहीं छोड़ पाती। दमा परेशान किये रहता है। इन सबका कारण क्या है ? अपनी मान्यता के अनुसार लोगों ने भोजन का चुनाव कर रखा है ? किसी को नींबू पानी पीने से जुकाम होता है। जब कि नींबू और पानी जुकाम का प्राकृतिक इलाज है। किसी को अमरूद खाने से खाँसी कफ आता है जब कि अमरूद खाँसी वाले का भोजन है। ऐसी कितनी बातें हैं जिनका ज्ञान लोगों को नहीं है।

मैं अपने अनुभव के आधार पर यह कह सकता हूँ कि मनुष्य ने जीवन के सुख के लिये क्या-क्या ज्ञान प्राप्त किया है ? बड़े-बड़े विद्वान और वैज्ञानिक इस देश में पड़े हैं। फिर ऐसे बहुत कम विद्वान होंगे जिन्हें भोजन करने, कराने और बनाने का सही ज्ञान हो। यदि किसी को भोजन के सम्बन्ध में ज्ञान हुआ है तो वह प्राकृतिक चिकित्सा की देन है। बिना प्राकृतिक चिकित्सा के सम्पर्क में आये भोजन के सम्बन्ध में सही ज्ञान होना कठिन मालुम होता है। ऐसा मेरा अनुभव है।

प्राकृतिक चिकित्सा में एक आश्चर्यजनक विज्ञान और है। शरीर के अन्दर जो दूषित भोजन के परमाणु रहते हैं वह प्राकृतिक चिकित्सा के शरीर शोधन की प्रणाली से शरीर में नहीं रहते हैं जब शरीर में उसके परमाणु ही नहीं रहते तो उसकी इच्छा उत्पन्न नहीं होती है। प्रमाण के रूप में किसी पाखाने से बदबू आ रही है यदि उसकी अच्छी सफाई कर दी जाय, तो बदबू के परमाणु नष्ट हो जायेंगे और यदि वहाँ धूपबत्ती जला दी जाय तो खुशबू हो जायगी। यही शरीर का हाल है। चाय पीने वालों को समय पर चाय चाहिये, बीड़ी पीने वाला यदि समय पर बीड़ी न मिले तो बेचैन हो जाता है। जिसमें जितना अधिक जहर होता है उसके न मिलने पर उसकी उतनी ही बेचैनी होती है। इसी प्रकार जिसकी आदत जैसी बन गई है होटल में कुछ खाने की,

हलवाई की दुकान में जलपान करने की, मिर्च और मशाले खाने की उन्हें यदि वह वस्तुयें न मिलें तो उन्हें कुछ बेचैनी सी मालूम होती है। ऐसे लोग हैं जो घर से निकलने के बाद हलवाई की दुकान में जब तक कुछ खा न लें तब तक उन्हें चैन नहीं पड़ती। शरीर रोगी है उसका कष्ट भी सहन करते हैं। फिर भी बिना खाये मन नहीं मानता है। ऐसे लोगों का भी अनुभव हुआ है कि प्राकृतिक चिकित्सा कराने पर उनकी इच्छा ही न रही। जो उन्हें अमृत मालूम होता था, वही उन्हें विष मालूम होने लगा। यह प्राकृतिक चिकित्सा का चमत्कार है।

गत २० वर्षों से मैं बराबर प्राकृतिक चिकित्सा तथा प्राकृतिक भोजन के सम्बन्ध में खोज करता रहा हूँ। सबसे पहले मैंने एक छोटी पुस्तक 'आहार संशोधन' लिखी थी, फिर मेरे और कुछ नये अनुभव आये तो 'हम क्या खायें'? लिखी। इसके बाद मैंने भोजन की सरल विधियों की खोज की जो परिवार में बड़े आराम से परिवर्तन किये जा सकते हैं। भोजन में थोड़े से परिवर्तन से मानव का जीवन स्वस्थ्य सुखी रह सकता है। "भोजन द्वारा स्वास्थ्य" पुस्तक प्रत्येक परिवार के लिये मैं अत्यन्त उपयोगी मानता हूँ। अभी तक मैंने जितनी पुस्तकें लिखी हैं उनमें इस नवीन संस्करण का विशेष महत्व है। इसमें भोजन बनाने आदि की अत्यन्त सरल विधियों का उल्लेख किया गया है। जो सर्व साधारण के लिये सुलभ और अनुकरणीय है।

संसार में ऐसी चिकित्सा विज्ञान की आवश्यकता है। जो प्रत्येक व्यक्ति के लिये सुलभ हो। जिसमें चिकित्सा करनी न पड़े और रोग चला जाय। ऐसी सुलभता प्राकृतिक चिकित्सा से ही सुलभ हो सकती है। क्योंकि प्राकृतिक चिकित्सा में कुछ करना नहीं पड़ता है। प्रत्येक मानव का जो दैनिक जीवन है यदि उसे प्राकृतिक जीवन में बदल दिया जाय तो प्रत्येक व्यक्ति बिना चिकित्सा के सदा स्वस्थ रह सकता है। केवल दो बातों पर अधिक जोर देने की आवश्यकता है। एक तो भोजन को प्राकृतिक बनाना और शरीर की सफाई। इन्हीं दो बातों से मानव समाज सदा स्वस्थ रह सकता है।

शरीर में जितने भी रोग होते हैं वह रोग नहीं हैं। यह केवल रोग के लक्षण हैं, शाखायें हैं। रोगों की जड़ है, रसोई घर, भोजन की थाली, भोजन करने के गलत तरीके, समाज की गलत मान्यतायें, बाजार के तले भुने पदार्थ मिलों में बनने वाले खाद्य पदार्थ, इन जड़ों को जब तक समूल नष्ट न किया जायगा तब तक चाहे सरकार समाज घर-घर में डाक्टर बिठा दे, अस्पताल खोल दें रोग नहीं जा सकता क्योंकि अनुभव यह है कि जिन्होंने डाक्टरी की शिक्षा पाई है, जिन्होंने इंगलैन्ड और अमेरिका में डाक्टरी की शिक्षा पाई है। वह भी रोगी हैं। उनके परिवार में रोगी हैं, उनके बच्चे भी रोगी हैं तो फिर मानव समाज को रोग से बचने का क्या उपाय है। ऐलोपैथी के पास नहीं हैं, आयुर्वेद के पास नहीं है, पोम्योपैथी, हकीमी यूनानी अर्थात् किसी चिकित्सा पद्धति के पास नहीं है। यदि होता तो मानव समाज कभी का नीरोग हो गया होता। क्योंकि यह चिकित्सा पद्धति सारे भारत में फैली है। संसार में जितनी चिकित्सा पद्धत्तियाँ चल रहीं हैं। वह रोगों की चिकित्सा नहीं करती हैं, वह धन पैदा करने का व्यापार करती हैं। रोग की जड़ की चिकित्सा नहीं हो रही है केवल डालियाँ काटी जा रही हैं और जड़ को सींचा जा रहा है जिससे रोग का वृक्ष बराबर बढ़ रहा है। एक उदाहरण से समझें।

मान लो किसी को ज्वर हो गया। ज्वर में शरीर का तापमान बढ़ जाता है। शरीर की यह गर्मी रोग नहीं है। रोग तो कुछ और है, परन्तु इलाज होगा कि शरीर की गर्मी को कम कर दिया जाय। बुद्धिमानों ने ऐसी दवाइयां बना ली हैं, इन्जेक्सन बना लिये हैं कि शरीर का तापमान तुरन्त कम कर दिया जाय और कम हो जाता है। परन्तु यह धोखा है मानव समाज के साथ अन्याय है। डाक्टरों की बुद्धिमानी ने लाखों बच्चों को अपंग बना दिया; लाखों, करोड़ों को मृत्यु के घाट उतार दिया इस बुद्धिमानी ने कि शरीर का तापमान दवा देकर कम कर दें।

ज्वर, जुकाम, बीमारी नहीं है केवल लक्षण है। यदि लक्षणों की चिकित्सा होती रही तो मानव समाज कभी भी रोग के जाल से नहीं छूट

सकता है। रोग से बचने के लिये प्रत्येक व्यक्ति को, प्रत्येक परिवार को अपना भोजन प्राकृतिक करना होगा। अपनी दिनचर्या प्राकृतिक बनानी होगी। जो भूलें मानव समाज कर रहा है, हजारों वर्ष से हो रही हैं उन्हें ठीक करना होगा। विश्व के प्रत्येक नारी को प्राकृतिक तरीके से भोजन बनाने का तरीका सिखाना होगा, प्रत्येक व्यक्ति को भोजन करने का तरीका सीखना होगा, अपनी दैनिक दिनचर्या प्राकृतिक बनानी होगी। ऐसा होगा तभी मानव समाज नीरोग रहकर सुख शान्ती से दीर्घ जीवन बिता सकेगा। प्रस्तुत पुस्तक में इसी बात पर विशेष जोर दिया गया है।

—साधनानन्द

निवेदन

"भोजन द्वारा स्वास्थ्य" प्रकाशित करते हुये हर्ष हो रहा है कि यह पुस्तक रोगग्रस्त मानव-समाज को निरोगी बनाने एवं सदा स्वस्थ रखने में उपयोगी सिद्ध होगी। प्रत्येक व्यक्ति जीवन पर्यन्त स्वस्थ और प्रसन्न रहना चाहता है।

लेखक का अपना विचार है कि स्वस्थ रहने के लिये जीवन-जीने की कला में ही नित्य प्रति के आहार में थोड़ा सा विवेक पूर्ण परिवर्तन कर देने मात्र से आजीवन स्वस्थ तथा निरोग रहा जा सकता है। इसके लिये न तो उसे अधिक परिश्रम ही करना है और न ही धन का अपव्यय। कमखर्च में स्वादिष्ट, स्वास्थ्यवर्द्धक, प्राकृतिक भोजन किस प्रकार करें? उसके बनाने की कला तथा अन्य महत्वपूर्ण बातों का उल्लेख बहुत ही सरल एवं व्यवहारिक ढंग से किया गया है।

इस पुस्तक में एक सन्त के हृदय के उद्‌गार हैं जो आज के रोगग्रस्त समाज की स्थिति को देखकर व्यथित हैं। उसकी अभिलाषा है कि किसी तरह समाज आहार-विहार में परिवर्तन कर उत्साहपूर्ण जीवन बिताये। राष्ट्र की संरचना में अपना सहयोग देकर भावी पीढ़ी को रोग, दवा, से बचावें।

अन्त में पाठकों से मेरा अनुरोध है कि पुस्तक की उपयोगिता तभी श्रेयकर होगी जब पुस्तक में दिये गये निर्देशों को स्वास्थ्य की कुन्जी मानकर व्यवहारिक जीवन में अनुकरण करें। इससे आर्थिक, आध्यात्मिक एवं शारीरिक तीनों प्रकार के लाभ होंगे।

—प्रकाशक

रोगरूपी वृक्ष को जड़ से काटने में प्राकृतिक चिकित्सा ही समर्थ है।

भोजन द्वारा स्वास्थ्य

●

सदा स्वस्थ रहने का विज्ञान

●

विश्व में ऐसी चिकित्सा की जरूरत है जिसे प्रत्येक व्यक्ति जान सके, कर सके और बिना चिकित्सा किये ही रोग चला जाये, इसी पुस्तक में पढ़ें ।

सत्य की खोज

४ अप्रैल सन् १९४४ को मेरे मन में संसार से विरक्त होकर सत्य की तीव्र जिज्ञासा जाग्रत हुई। जंगलों में घूमना, गुफाओं में रहना नदी किनारे का भ्रमण, अलौलिक दृश्य आज भी मेरी आँखों के सामने नाचता रहता है। वर्षों की तपश्चर्या के बाद मुझे आत्मज्ञान की प्राप्ति हुई जिससे अन्तर आत्मा में जो अशान्ति की ज्वाला जला करती थी, उसमें शान्ति की लहरें उठने लगी। सन् १९५४ में आत्मज्ञान के होने पर भी रोग ने शरीर पर अपना पूरा अधिकार कर लिया। शरीर तो विनाशी है, इससे हमारा क्या सम्बन्ध, चाहे रोगी हो या निरोगी, यह आत्मज्ञान हमें उस रोगी अवस्था में झूठा सन्तोष देकर आत्मसुख की अनुभूति कराता रहता था। परन्तु जब रोग अपना विकराल रूप धारणकर शरीर को कष्ट देता था उस समय शरीर का कष्ट आत्मज्ञान के होने पर भी बेचैन कर देता था। मन में कभी-कभी यह विचार आते थे कि अविनाशी आत्मा और विनाशी शरीर के बीच में यह अभागा रोग का दुःख क्यों मौजूद है। ऐसी अवस्था में यही आत्म सन्तोष रोग के कष्ट सहने की शक्ति देता था कि यह तो शरीर का भोग है भोगना पड़ेगा। शरीर में कष्ट होते हुए भी आत्म सन्तोष रहता था। जैसा कि अनेकों आत्म-ज्ञानी और ब्रह्मज्ञानियों को होता है।

श्रीमद्भगवगीता को पढ़ते समय आत्म संयम योगी नाम ६ठे अध्याय १७वाँ श्लोक आत्मसुख सागर में ज्वार भाटा ला देता था।

युक्ताहार विहारस्य युक्त *चेष्टस्य कर्मसु।
युक्त स्वप्नाय वोधस्य योगो भवति दुःखहा॥

इस श्लोक में बताये गये एक योग से सारे दुःखों से मुक्ति मिल जाती है तो फिर यह शरीर का कष्ट क्यों मौजूद है परन्तु अनेकों बार पढ़ने पर भी इस श्लोक के सही अर्थ का ज्ञान न हो सका।

श्री रामचरित मानस का दोहा मानो बार-बार एक ऐसे सत्य की खोज की प्रेरणा दिया करता था कि अब तुम्हें उस सत्य की खोज करनी चाहिये, जिससे शरीर में रोग, मन में शोक न हो, बुद्धि में भय न रहे। तीनों प्रकार के तापों से जीवन मुक्त हो जाय तभी तुम्हें अलौकिक आत्मसुख की प्राप्ति हो सकेगी।

वर्णाश्रम निज निज धरम निरत वेद पथ लोग।
चलहिं सदा पावहिं सुखहि नहिं भय शोक न रोग॥

दैहिक दैविक भौतिक तापा। रामराज्य दुःख काहु न व्यापा।
सब सुन्दर सब बिरुज सरीरा। अल्पमृत्यु नहि कउनिहु पीरा॥

इन चौपाइयों को पढ़ते समय आत्म सुख सागर में एक अजीब सा तूफान उठने लगता था। तूफान का वेग सत्य की खोज में उठाये लिये जाता था। एक दिन ऐसा आया जब इन तूफानों ने सत्य की खोज के लिये मजबूर कर दिया। मन में एक संकल्प उठा कि यह आत्म सुख कैसा जिससे शरीर का कष्ट रहता हो।

सन् १९५६ में एक सम्मेलन में गोरखपुर जाने का अवसर मिला। सम्मेलन में केवल दो दिन ही बाकी बचे थे। अन्तर आत्मा ने कहा कि तुम उस सत्य के नजदीक पहुँच गये हो, जहां तुम्हारे शरीर के कष्ट की निवृत्ति हो सकती है। श्री नर्वदेश्वर प्रसाद जी के साथ मैं आरोग्य मन्दिर देखने गया। भगवान के मन्दिर में यदि भगवान के दर्शन करके आत्म-सुख प्राप्त हो सकता है तो आरोग्य मन्दिर में भगवान के बनाये गये पंचदेवताओं के दर्शन से शरीर का भी रोग जा सकता है।

आरोग्य मन्दिर में जाने पर मुझे अपनी भूल का ज्ञान हुआ। पाठक इस सत्य को अच्छी तरह समझेंगे कि भूल का ज्ञान हो जाना ही, सत्य का ज्ञान है और सत्य का ज्ञान ही दुःख निवृत्ति की अचूक साधना है, वह भूल चाहे जिस

प्रकार की हो। जीवन की भूल ही दुःख का कारण है। जब तक भूल रहेगी तब तक दुःख रहेगा, भूल मिट जायेगी दुःख चला जायेगा।

जिस रोग को हम भाग्य और भगवान के ऊपर छोड़कर दुःखी होते थे। हमें यह ज्ञान हुआ कि यह भाग्य और भगवान का दोष नहीं है, यह सब आहार के असंयम का परिणाम है। संसार में लाखों करोड़ों मानव ऐसे है जिन्हें आहार के सम्बन्ध में ज्ञान नहीं है। शरीर के संरक्षण के लिये हमें क्या खाना चाहिए और कितना खाना चाहिए इसका ज्ञान जब तक मानव को न होगा वह चाहे जितना बड़ा ज्ञानी हो शरीर के कष्ट से मुक्त नहीं हो सकता है।

जिन वस्तुओं को हम शरीर को ताकतवर बनाये रखने के लिये खाते थे वही शरीर में रोग बढ़ाने का काम करती थीं। भोजन शरीर में ताकत देना है, ऐसी मान्यता के कारण ही आज का मानव रोगी है दुःखी है। भोजन शरीर के संरक्षण में सहायक भले ही हो परन्तु भोजन से शक्ति का कोई सम्बन्ध नहीं है। धन संसार की वस्तुयें भले ही प्रदान करा दें, परन्तु धन से सुख का कोई सम्बन्ध नहीं है पुस्तकें भाषा का ज्ञान भले ही करा दें परन्तु पुस्तक से जीवन के ज्ञान का कोई सम्बन्ध नहीं है। दवा आपके क्षणिक रोगों को दूर करने में भले ही सहायक हो, परन्तु दवा से स्वास्थ्य का कोई सम्बन्ध नहीं है।

संसार में रहने वाले मानवों यदि तुम अपने जीवन को सदा निरोग, सुखी और स्वाधीन रखना चाहते हो तो इस जगत के विनाशी सुखों की ओर दौड़ना बन्द करो और उस सत्य की खोज करो जिसकी शरण में जाने से तुम्हारे जीवन के सभी दुःख चले जायेंगे।

धर्म ही जाता रहा तो जीवन रहा किस काम का।
स्वास्थ्य ही जाता रहा तो धन रहा किस काम का॥

ऐलोपैथी, आयुर्वेद की देन प्राकृतिक चिकित्सा

विश्व के ईमानदार चिकित्सकों ने जब यह अनुभव किया कि जैसे-जैसे दवाइयों की नई खोजें होती हैं। रोग और रोगियों की संख्या बढ़ती जाती हैं। इस बढ़ती हुई रोगियों की संख्या को देख करके ईमानदार डाक्टरों का हृदय मानव समाज की दुर्दशा को देखकर द्रवित हो गया। प्राचीन काल की यदि खोज की जाय कि प्राकृतिक चिकित्सा का जन्म कब हुआ यह कोई नहीं कह सकता है। परन्तु इतना पता अवश्य लगता है कई ऐसे ऊंची चोटी के ऐलोपैथी के डाक्टर थे जिन्हें रोग ने आ घेरा और दवा कराने पर भी रोग ठीक न हुआ। जीवन से निराश होने पर एक प्रकाश मिला, प्राकृतिक चिकित्सा का और जब उन्होंने प्रयोग किया तो उनका शरीर बिना किसी दवा के निरोग हो गया।

प्राकृतिक चिकित्सा को पुनर्जन्म देने का श्रेय आयुर्वेद और ऐलोपैथी को है। प्राकृतिक चिकित्सा का कोई स्वतन्त्र अस्तित्व नहीं है। अथवा यों कहें कि प्राकृतिक चिकित्सा ही सभी चिकित्सा पद्धति का आधार है तब भी कोई अतिशियोक्ति नहीं है। फिर भी हम ऐलोपैथी आयुर्वेद को महत्व देते हैं। जिसने मानव जीवन को सदा स्वस्थ रहने के लिये खोज की है। परन्तु धन के लोभी चिकित्सकों ने मानव समाज को दवा के प्रलोभन में फंसा करके भुलावे में डाल रक्खा है।

आयुर्वेद की देन है, उपवास। प्राचीन काल में ज्वर आया वैद्य ने खाना बन्द किया। नीम, गुरिच का काढ़ा पिला कर ठीक कर दिया। उपवास करना शरीर का धर्म है, प्रत्येक धर्म में उपवास का महत्व बताया गया है परन्तु जब उपवास गलत तरीके से करेंगे तो उससे लाभ की जगह हानि होगी।

एलोपैथी ने बताया कि हाथ चक्की के आटे में, हाथ कुटे चावल में सब्जी और फलों में शरीर संरक्षण के लिये प्रचुर मात्रा में दवाइयाँ रहती हैं, ए. बी. सी. डी. ई. के जे. विटामिनों की खोज ऐलोपैथी की है। परन्तु डाक्टर

भोजन सुधार करने की बात तक नहीं करते हैं। बल्कि चाय, बिस्कुट, चीनी डबल रोटी आदि तो रोगी के लिये पथ्य बताते हैं। यदि ऐलोपैथी की खोज के अनुसार भोजन का सुधार प्रत्येक परिवार में हो जाय तो दवा डाक्टरों की कम जरूरत पड़ेगी। आयुर्वेद के वैद्य, ऐलोपैथी के डाक्टर यदि सच्चाई के साथ मानव समाज में भोजन का सुधार करें तो विश्व का बड़ा उपकार होगा। परन्तु वह ऐसा नहीं कर सकते हैं, क्योंकि ऐसा होने से उनका दवाओं का व्यापार बन्द हो जायगा। सदा स्वस्थ रहने का मूल मन्त्र।

शरीर की सफाई, भोजन में दवाई।

प्राकृतिक चिकित्सा क्या है

प्राकृतिक चिकित्सा अन्य चिकित्सा प्रणाली के अनुसार चिकित्सा नहीं है। प्राकृतिक चिकित्सा मानव मात्र के लिये जीवन है। अपने प्रत्येक कार्य को सही तरीके से करने की विधि का नाम प्राकृतिक चिकित्सा है। संसार में जितनी प्रकार की उपचार पद्धितियाँ चल रही हैं उनमें सबसे बड़ा दोष है कि वह रोग के मूल कारण को नहीं दूर कर सकती है। दवाइयाँ शरीर के लिये विटामिन आदि की शक्तियाँ देती हैं। विटामिन के अभाव में जो रोग होते हैं वह दवा लेने से अच्छे होते हैं परन्तु जब दवा बन्द कर दी जाती है तब विटा-मिन का अभाव फिर शरीर में हो जाता है इसलिये वही पुराना रोग तथा अन्य कोई नया रोग उत्पन्न हो जाता है। ऐसे हजारों लाखों की संख्या में लोग हैं जो कोई न कोई दवा बराबर खाते ही रहते हैं। इन दवाइयों के खाने की आवश्यकता इसलिये पड़ती है कि हम लोग भोजन को बिगाड़कर खाते हैं। यदि प्राकृतिक तरीके से भोजन बनाने और खाने की कला का ज्ञान हो जाय तो दवा की जरूरत ही न रहे।

प्राकृतिक चिकित्सा शरीर की सफाई, दवाई और रंगाई तीनों काम करती हैं। प्राकृतिक चिकित्सा से साल में दो बार एक सप्ताह का उपवास

रसाहार कर मिट्टी पट्टी, एनिमा, धूप स्नान, स्टीमबाथ आदि प्राकृतिक उपचारों से शरीर की सफाई करनी चाहिये। जब यन्त्रों में कूड़ा कचरा जमा हो जाता है उस समय शरीर के संचालन में रुकावट होती है। रक्त का सही संचार नहीं हो पाता है। यद्यपि यह सभी जानते हैं कि संसार में जितने प्रकार की मशीनें चलती हैं, उनकी सफाई समय-समय पर होती रहती है, तभी वह मशीन काम करती रहती है। इसी प्रकार यदि शरीर के अन्दर यन्त्रों की सफाई का काम हम करते रहे तो शरीर अपना काम ठीक से करता रहेगा।

भगवान ने मानव शरीर की इसी प्रकार की रचना की है, जो शरीर को स्वस्थ रखने में समर्थ है। परन्तु जब हम प्रकृति के संकेतों की उपेक्षा करते हैं, तभी कठिन रोगों के जाल में हम फँस जाते हैं। जुकाम, ज्वर, खाँसी आदि यह प्राकृतिक संकेत हैं। जुकाम होने पर प्रकृति यह संकेत करती है कि कफ की मात्रा बढ़ गई है, इसलिये इस कफ को शरीर के बाहर निकलना चाहिये। पतला कफ नांक के द्वारा, तथा गाढ़ा कफ खाँसी के द्वारा प्रकृति बाहर निकालती है, परन्तु जब हम गर्म दवा खा कर निकलने वाले कफ को भीतर सुखा देते हैं यह कफ स्वांस नली या दिमाग की नाड़ियों में जमकर बैठ जाता है। इसी कफ के जम जाने पर जब ठंडी हवा लगेगी, तब जुकाम खाँसी होगा। अनेकों बार प्रकृति के संकेतों के न मानने पर दवा खाकर उसे सुखाते रहते हैं। ऐसे लोगों को ही भयंकर सिरदर्द स्वांस का रोग होता है। यदि जुकाम, खांसी या कोई प्रारम्भिक रोग होने पर २-३ दिन भोजन बन्दकर दिया जाय। और मिट्टी, पानी, एनिमा, कुंजर, धूप स्नान आदि से शरीर की सफाई कर दी जाय तो आगे के भयंकर रोगों से छुटकारा मिल सकता है। इसी का नाम प्राकृतिक चिकित्सा है।

भूलकर भी कभी यह मत सोचिये कि जब रोग होगा तभी हम प्राकृतिक चिकित्सा करेंगे। प्राकृतिक चिकित्सा का प्रयोग स्वस्थ अवस्था में शरीर की सफाई के लिये साल में दो तीन बार अवश्य करते रहिये। अपने पूरे परिवार को प्राकृतिक चिकित्सा का ज्ञान दीजिये। महिलाओं को भोजन बनाने

खिलाने का प्राकृतिक ज्ञान कराइये, जिससे आप सपरिवार स्वस्थ रह सकें।

संसार में जितने प्रकार की चिकित्सा पद्धति चल रही है, वर्षों चिकित्सा कराने पर भी आप स्वयं कुछ जानकारी नहीं कर सकते हैं न अन्य किसी की चिकित्सा ही कर सकते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा एकबार भी यदि आपने एक दो माह करा लेते हैं तो आप स्वयं अपनी चिकित्सा कर सकते हैं और दूसरों को भी बता सकते हैं। इसलिये मानव मात्र के लिये प्राकृतिक चिकित्सा ही सर्वोत्तम चिकित्सा है।

प्राकृतिक चिकित्सा का ज्ञान भी आत्मज्ञान की तरह ही सत्य है। अन्तर केवल इतना है कि आत्मज्ञान मन बुद्धि के रोगों को दूर करता है, प्राकृतिक चिकित्सा शरीर को निरोग बनाती है। जिस प्रकार आत्मज्ञान के बिना कोई भी मानसिक शान्ति नहीं प्राप्तकर सकता, उसी प्रकार जब तक प्राकृतिक चिकित्सा का ज्ञान प्रत्येक मानव को न होगा तब तक शरीर के रोगों से मुक्ति न हो सकेगी।

"डाक्टर, हकीम, और वैद्य तीनों कमाने का धंधा करते हैं। दूसरे का भला करने के लिये कोई इस धंधे को सीखता नहीं। एक कुदरती इलाज का जन्म ही परोपकार में हुआ है। कुदरती इलाज का अर्थ है ऐसे उपचार जो मनुष्य के लिये योग्य हों। जिस चीज का मनुष्य पुतला बना है, उसी से इलाज ढूंढो। पुतला, पृथ्वी, पानी, आकाश, तेज और वायु का बना है।"

—महात्मा गांधी

स्वास्थ्य दिनचर्या

(१) प्रातःकाल सूर्योदय के एक घंटे प्रथम जग जाइये। मुँह में पानी भरकर २०-२५ पानी की छींटे देकर आँखों को धो डालिये। ऐसा करने से आँखों की रोशनी ठीक रहती है।

(२) शान्त बैठकर ईश्वर प्रार्थना करें। ईश्वर प्रार्थना करने से दिन बड़े सुख से व्यतीत होता है।

(३) पेट भर कर पानी पियें। इससे शौच साफ होता है। जाड़े के दिनों में या रोग की अवस्था में पानी को गरम कर लें। आवश्यकता समझें तो १ नींबू का रस मिला लें। प्रातःकाल का जल पीना स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त लाभकारी है।

(४) साफ मिट्टी लाकर कपड़े से छानकर, छोटे छोटे पेड़े बनाकर रख लें। शौच जाते समय एक पेड़ा मुँह में रख लें। १०-१५ मिनट मुँह में रक्खेंगे तो मुँह की जितनी गन्दगी है मिट्टी निकाल देगी। उसी मिट्टी से दाँतों को खूब अच्छी तरह बाहर भीतर मिट्टी से रगड़ें, जीभ को साफ करें, फिर कुल्ला कर डालें। दाँतों की सब प्रकार की शिकायतें दूर हो जाती हैं। नित्य नियम पूर्वक करने से दाँतों में कोई कष्ट नहीं होता है। आम के आम और गुठली के दाम। पैसा भी बचा और दाँत भी ठीक रहे।

(५) टहलना, योगासन, या व्यायाम करें। व्यायाम करने से शरीर की नाड़ियाँ शुद्ध होती हैं। रक्त का संचालन ठीक रहता है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिये व्यायाम करना अत्यन्त आवश्यक है। इतना व्यायाम करें कि शरीर में हल्का पसीना आ जाय।

(६) ताजे जल से स्नान करें। तौलिया से शरीर को रगड़ कर साफ करें। कभी-कभी सारे शरीर में साफ मिट्टी लगाकर १० मिनट बाद स्नान किया करें। मिट्टी शरीर के जहर की गर्मी (गन्दगी) को खींच लेती है। साबुन त्वचा को खराब करता है। मुल्तानी मिट्टी का प्रयोग करें।

(७) स्नान के बाद शान्त होकर प्राणायाम करें, कुछ देर भगवान के नाम का जप करें, गीता रामायण या अन्य धार्मिक ग्रन्थ पढ़ें।

(८) जलपान में मट्ठा या कोई ऋतु फल लेना अच्छा है। अंकुरित चना किशमिश, अथवा एक पाव शुद्ध गाय का दूध ले सकते हैं। पेट भर कर जलपान न करें। सबसे अच्छा तो नींबू शहद और पानी रहता है। जो लोग पेट भर जलपान करते हैं उनके शरीर की अच्छी सफाई नहीं हो पाती है। यदि प्रातःकाल का जलपान न किया जाय तो दोपहर को भूख अच्छी तरह लग जाती है। जिन्हें १० बजे भोजन करना है उन्हें जलपान नहीं करना चाहिए।

(९) दोपहर के भोजन में हाथ चक्की के आटे की चोकर समेत रोटी, छिलके समेत साग, समूची दाल, साथ में एक फल लेना उत्तम है। भोजन के १५-२० मिनट बाद एक पाव दूध लेना उत्तम है। भोजन खूब चबा कर करें इससे पाचन शक्ति ठीक रहती है।

(१०) सायंकाल का भोजन सूर्यास्त के पहले होना चाहिये। भोजन का पाचन सूर्य की गर्मी से होता है। रात्रि का भोजन ठीक नहीं रहता। रात्रि के भोजन में यदि फल और दूध लिया जाय तो अति उत्तम है।

(११) रात्रि को एक घन्टे सत्संग कथा, कीर्तन अवश्य करें। ऐसा करने से विचार अच्छे बनते हैं। छोटे-छोटे बालकों के ऊपर इसका अच्छा प्रभाव पड़ता है। १० बजे अवश्य सो जाना चाहिये। सोते समय हाथ मुँह धोकर ईश्वर प्रार्थना करके सबको सोना चाहिये।

नोट :—स्वास्थ्य के उपर्युक्त ग्यारह नियमों पर चलकर सदा स्वस्थ और प्रसन्न रह सकते हैं।

शरीर, मन और बुद्धि को शुद्ध करने का अमूल्य साधन

उपवास

मानव शरीर से अच्छी तरह काम लेने के लिये, एवं सदा स्वस्थ्य और दीर्घ जीवन के लिये कभी-कभी भोजन न करना भी एक कला है, जिसे उपवास कहते हैं। धार्मिक सिद्धांतों के अनुसार उपवास अन्तःकरण की भी शुद्धि करता है। उपवास का अर्थ है 'उप' माने समीप, 'वास' रहना। यानी स्वास्थ्य और परमात्मा के नजदीक पहुंचने के लिये उपवास सर्वोत्तम साधना है। श्री माता पारवती जी ने उपवास करके ही श्रीभगवान शंकर को पुनः प्राप्त कर लिया था। परम तपस्वी श्रीमहाराज मनु और सतरूपा ने तेइस हजार वर्ष तक उपवास करके परम ब्रह्म परमात्मा का साक्षात्कार किया था।

उपवास जीवन का विश्राम है। भौतिक, आध्यात्मिक और शारीरिक लाभ के लिये उपवास अचूक अस्त्र है। परन्तु संसार में उपवास करने की जो प्रथा चल रही है वह अत्यन्त दोषपूर्ण है। गलत तरीके से उपवास करने से उपवास का कोई लाभ तो मिलता ही नहीं है बल्कि अपार हानि होती है। जिस प्रकार कोई तलवार को गलत चलाकर अपना ही अंग काट ले वही हाल आजकल उपवास करने का है।

उपवास के सम्बन्ध में एक अलग पुस्तक उपवास दर्शन के नाम से छपी है। यहाँ पर प्रसङ्गानुसार संक्षेप में ही चर्चा की जा रही है।

उपवास साप्ताहिक, पाक्षिक और मासिक किये जा सकते हैं। यदि प्राकृतिक चिकित्सा विधि के अनुसार उपवास किया जाय तो शरीर में रोग होने की सम्भावना नहीं रहेगी।

उपवास करने की प्राकृतिक विधि

साप्ताहिक उपवास

साप्ताहिक उपवास इतवार और मंगलवार को करना अति उत्तम है। ऐसे उपवास दो प्रकार से किये जा सकते हैं। एक फलाहार से, दूसरे पूर्ण उपवास केवल जल पीकर करें। फलाहार एक बार या दो बार करें, इसके बीच में कुछ न खायें। फलों में जो मौसम के फल हों वही लें। एकबार में एक प्रकार का फल लिया जाय तो अति उत्तम होगा। फलाहार के दिन दूध नहीं लेना चाहिये। दूध पूर्ण भोजन है उससे उपवास का लाभ नहीं मिलता है।

जिन्हें कब्ज की शिकायत हो तो उन्हें फलों में अमरूद, पपीता, आम, बेल आदि रेचक पदार्थ लेना चाहिये। जिससे पेट साफ रहे। यदि फलाहार करने पर शौच न हो तो एनिमा अवश्य लेना चाहिये। जहां एनिमा लेने की सुविधा न हो वहाँ पर चार छोटी हर्रें खाकर ऊपर से पानी पियें।

इतवार को नमक नहीं खाना चाहिये। शरीर में जो नमक का अंश होता है, उसका शमन हो जाता है।

साप्ताहिक उपवास में चीनी, चीनी की बनी मिठाई घी की तली वस्तुएँ खाना उचित नहीं है।

जहां फल न मिलें, वहाँ सब्जी उबाल कर खा सकते हैं।

साप्ताहिक उपवास केवल पानी पीकर टेबिल नं० १ के अनुसार तथा फलाहार करने के लिये टेबिल नं० २ के अनुसार करें।

साप्ताहिक उपवास टेबिल नं० १ (निराहार केवल जल पीकर उपवास करने का दिनचर्या)

समय	भोजन	समय उपचार	भोजन
४ बजे	(१) जागरण, ईश्वर प्रार्थना । (२) शौच के पहले १ नीबू + पानी १ सेर, पेट भर कर पियें । (३) प्रति घन्टे में १ पाव पानी पीना चाहिये । नोट—आवश्यकता होने पर नींबू शहद मिला सकते हैं । इच्छानुसार पानी गरम या ठन्डा पियें । दूसरे दिन प्रात:काल नींबू शहद पानी, मट्ठा, या फल सब्जी का रस १ पाव लेना चाहिये । दोपहर को हल्का भोजन करें ।	६ बजे ७ बजे विशेष :—	पेडू पर मिट्टी की पट्टी ३० मिनट । टहलना, योगासन, प्राणायाम आदि कोई भारी काम न करें । विश्राम करना अच्छा है । घर्षण, स्नान, सूर्यस्नान, तैल मालिश आदि करना अच्छा है । दूसरे दिन प्रात:काल पेडू पर मिट्टी की पट्टी ३० मिनट ले, १५ मिनट बाद गरम पानी में १ नींबू का रस डाल कर एनिमा ले लें ।

विशेष :—रविवार को सूर्य की और मंगलवार को श्री हनुमान जी की पूजा उपासना करनी चाहिये ।

साप्ताहिक उपवास टेबिल नं० २ (फलाहार पर उपवास करने की दिनचर्या)

समय	भोजन	समय	उपचार
४ बजे	(३) जागरण, ईश्वर प्रार्थना	६ बजे	पेड़ू पर मिट्टी की पट्टी ३० मिनट।
	(२) ताजा पानी में आधा नींबू डाल कर पानी पीना (पेट भर कर पियें।)	७ बजे	घर्षण स्नान।
		८ बजे	योगासन, प्राणायाम, गीता, रामायण का पाठ।
	(३) शौचादि।	९ बजे रात्रि	आवश्यक होने पर पेड़ू पर लपेट १ घंटे के लिये।
७ बजे	(४) पानी १ पाव नींबू आधा शुद्ध शहद या गुड़ १ तोला।	नोट :—	शौच न होने पर यदि पेट भारी हो सिर में भारीपन हो तो एनिमा लें। सोने के पूर्व या प्रातः उठने के बाद, एनिमा के पहले मिट्टी की पट्टी लेना चाहिये।
१२ बजे	(५) कोई एक फल २० तोला से ४० तोला तक।		
४ बजे	(६) फल या सब्जी का सूप २० तो०		
६ बजे	(७) कोई एक फल २० से ४० तो० तक।		
	नोट :—फलों के अभाव में २० तो० उबली सब्जी।		नोट :—अपने काम के अनुसार समय को बदल सकते है।

पाक्षिक उपवास

पाक्षिक उपवास महीने में चार होते हैं। इनमें एकादशी, प्रदोष, अमावस्या, पूर्णिमा के उपवास किये जाते हैं। कोई-कोई चारों उपवास करते हैं, कोई एक या दो करते हैं।

एक वैज्ञानिक का कहना है कि चन्द्रमा की ११ कलायें घटती या बढ़ती हैं, उस दिन उपवास करना चाहिये। एकादशी से पूर्णिमा तक अनाज नहीं खाना चाहिये।

भारतवर्ष में धार्मिक विचार के व्यक्ति कोई न कोई उपवास करते ही हैं। परन्तु सुविधि का ज्ञान न होने के कारण उपवास से जो लाभ मिलना चाहिये नहीं मिलता है।

एकादशी के व्रत का अर्थ है पांच ज्ञानेन्द्रियाँ, पांच कर्मेन्द्रियाँ और एक मन को शुद्ध करना। यदि इनकी शुद्धि नहीं हो तो एकादशी के रहने का कोई फल नहीं होता।

प्रदोष व्रत के रहने का लाभ है, पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ, पाँच कर्मेन्द्रियाँ, मन, चित्त और बुद्धि को शुद्ध करना। जिसकी इन्द्रियां, मन, चित्त और बुद्धि शुद्ध रहे, उसी का कल्याण होता है। यही शिव की आराधना है। उसे शिव-लोक प्राप्त होता है।

अमावस्या और पूर्णिमा के व्रतों का लाभ है, पांच ज्ञानेन्द्रियां, पांच कर्मेन्द्रियां, मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार और जीवन की शुद्धि। इससे पूर्णता प्राप्त होती है।

एकादशी व्रत

ऐकादशी के व्रत में दशमी को ही एक वक्त का भोजन छोड़ देना चाहिये। द्वादशी के दिन भी प्रातःकाल केवल कोई एक फल का रस लेना

चाहिये। दोपहर को शाकाहार या फलाहार करें। शाम को पूरा भोजन करें।

लोगों से भूल क्या होती है कि दशमी के दिन शाम को यह समझ कर अधिक खा लेते हैं कि कल उपवास करना है और द्वादशी को प्रातःकाल ही पेट भर कर खा लेते हैं कि कल तो कुछ खाया ही नहीं है। यह धारणायें गलत हैं, इस प्रकार के उपवास से न तो धार्मिक लाभ होता है न शारीरिक बल्कि उलटे हानि होती है समाज में जो गलत प्रथायें चल रही हैं, उनके सुधारने का प्रयास करना आवश्यक है। लोग अधिक और गलत खाकर अपनी ही हानि नहीं करते समाज और देश को भी इससे नुकसान पहुंचाते हैं। अधिकांश धर्म का उपदेश देने वाले भी ऐसी भूलों को करते और कराते रहते हैं।

उपवास करते समय निम्न बातों का विशेष ध्यान रक्खें।

(१) यदि एकादशी के बाद ही प्रदोप पड़े तो सायंकाल ४ बजे शंकर जी का पूजन करें और फिर फलाहार टेबिल नं० २ के दिये गये अनुसार करें।

(२) स्नान पूजन के बाद १ व्यक्ति का भोजन किसी गरीब ब्राह्मण पुजारी या किसी सन्त को भोजन कराना चाहिये इससे आध्यात्मिक लाभ मिलेगा।

(३) व्रतों और उपवास के दिन चीनी, मिठाई, घी की तली वस्तुएं, दूध, घी तथा अन्य वस्तुएं खाना हानिप्रद हैं। कुछ लोग आलू और शकरकन्दी पेट भर कर खाते हैं। आलू शकरकन्दी भी एक प्रकार का भोजन ही है। इससे शरीर की सफाई नहीं होती। उपवास व्रत करने का अर्थ है, पाचन शक्ति को विश्राम देना और शरीर की शुद्धि करना।

एकादशी के व्रत करने की उत्तम दिनचर्या

(१) प्रातःकाल ४ बजे जागरण। ईश्वर की प्रार्थना करें। हाथ मुँह धोकर गरम पानी में एक नींबू का रस डाल कर पेट भर पानी पीकर शौच जायें।

(२) मिट्टी से दांत साफ करें।
(३) कुंजर क्रिया करें।
(४) मिट्टी लगा कर स्नान करें। योगासन प्राणायाम करें।
(५) भगवान की पूजा धार्मिक ग्रन्थों का पाठ करें।
(६) ९ बजे नींबू शहद पानी या भीगी किसमिश।
(७) १२ बजे, ४ बजे. और ९ बजे रात्रि को नींबू + शहद + पानी ले सकते हैं। शहद एक बार में एक तोला से अधिक न लें।
(८) यदि भूख अधिक हो बिना खाये नहीं रह सकते हैं तो फलों का रस या केवल एक प्रकार का फल लीजिये।
(९) रात्रि को गरम पानी में एक नींबू का रस डाल कर एनिमा लें।
(१०) १० बजे ईश्वर प्रार्थना करके सो जाइये।
(११) द्वादशी के दिन नं० १ से ३ की सभी क्रियायें करें। मिट्टी पट्टी पेडू पर चढ़ावें और गरम पानी से एनिमा लें।
(१२) ९ बजे फल का रस या १ पाव मट्ठा।
(१३) दोपहर के भोजन में रोटी सब्जी फल खाइये।

नौरात्रि के उपवास

भारतीय संस्कृति में वर्ष में दो बार लम्बे उपवास नौरात्रि में होते हैं। यह उपवास भी अपनी रुचि और मान्यता के अनुसार ही लोग करते हैं।

नौरात्रि के उपवास का अर्थ है पंचकोष और चतुष्टय अन्तःकरण की शुद्धि। पंचकोप में (१) अन्नमय कोष, (२) मनोमय कोष, (३) प्राणमय कोष, (४) विज्ञानमय कोष, (५) आनन्दमय कोष। (१) अन्तःकरण (२) मन (३) चित्त (४) बुद्धि (५) अहंकार। इन्हीं पाँच की शुद्धि करने के लिये वर्ष में दो बार नौरात्रि के उपवास प्रत्येक मानव को करना चाहिये।

नौरात्रि का प्रथम उपवास चैत्र शुक्ल प्रदिपदा से आरम्भ किया जाता

है और चैत्र श्रीरामनवमी के दिन समाप्त होता है। दूसरा क्वार सुदी प्रतिपदा से प्रारम्भ होता है और क्वार सुदी ९ को समाप्त होता है।

चैत्र नौरात्रि के उपवास के अन्त में श्रीरामजी का जन्म होता है और क्वांर की नौरात्रि के अन्त में रावण का बध होता है। इसका अर्थ है कि एक उपवास में श्री भगवान का अवतरण यानी भगवान से सम्बन्ध और दूसरे में रावण रूपी सभी दोषों का नाश होता है। मानव जीवन में विजय मिल जाती है।

यदि सम्भव हो तो नौरात्रि के उपवास किसी तीर्थ में नदी के तट पर किये जांय। अथवा किसी आश्रम में रह कर किये जांय। प्रारम्भ में किसी योग्य महापुरुष के सानिध्य में करें तो अति उत्तम होगा।

यह उपवास धार्मिक विचार धारा को लेकर करना चाहिये। इसलिये उपवास के साथ में सत्संग, साधना और अध्ययन का भी कार्यक्रम रखना आवश्यक है।

यदि सम्भव हो तो किसी योगी सन्त के आश्रम में रह कर योगासन, प्राणायाम, ध्यान आदि की शिक्षा लेनी चाहिये। जिन लोगों को बाहर जाने का अवकाश न हो वह घर पर ही रह कर करें। गीता, रामायण आदि के पाठ कर सकते हैं। नवमी तक। इस अवसर पर भारतीय संस्कृति में विश्वास करने वाले लोग किसी न किसी प्रकार का व्रत उपवास स्वर्ग या मुक्ति भक्ति लालच से करते हैं। सभी धर्मों में व्रत उपवास के नियम बनाये गये हैं। परन्तु व्रत और उपवास करने का सही ज्ञान बहुत कम लोगों को है। सही ज्ञान न होने से जो लाभ व्रत उपवास से मिलना चाहिये नहीं मिलता बल्कि उल्टे उन्हें हानि हो जाती है।

वर्तमान समाज में जो रोग फैल रहे हैं तथा नित्य नये रोगों की उत्पत्ति होती जाती है उसका एक कारण व्रत उपवास की अज्ञानता भी है। यदि प्रत्येक व्यक्ति साल में दो बार नौरात्रि के उपवास कर के शरीर की शुद्धि कर ले तो

शरीर स्वस्थ रह सकता है। प्रत्येक परिवार में बच्चों से लेकर वृद्धों तक को नौरात्रि का उपवास करना चाहिये। नौरात्रि के व्रत के साथ साथ यदि आध्यात्मिक साधना भी करें तो शरीर शुद्धि के साथ मन की भी शुद्धि होगी।

"उपवास निरोगी, रोगी, भोगी, और योगी के लिये अमर वरदान है। इसमें किसी को भले ही सन्देह हो, परन्तु लेखक को किंचित भी सन्देह नहीं है। उपवास से निरोगी कभी रोगी नहीं होता, रोगी का रोग चला जाता है, भोगी भोग से मुक्त होकर योग को प्राप्त करता है और योगी परमात्मा के योग से नित्य सास्वत आनन्द को प्राप्त करके कृत कृत्य हो जाता है।"

नौरात्रि के उपवास का महत्व

सभी उपवासों में नौरात्रि के उपवास का विशेष महत्व है क्योंकि इसका समय जब आता है तब दोनों ही बार प्रकृति का रुख (मौसम) बदलता है। प्रथम नौरात्रि में शीत ऋतु की समाप्ति तथा बसन्त ऋतु एवं ग्रीष्म ऋतु का आगमन होता है। उस समय सभी पेड़ पौधों पर नई-नई कोमल पत्तियाँ आती हैं, तथा पुराने पत्ते झड़ जाते हैं। इसी प्रकार से इस समय जो नौरात्रि का उपवास विधि के अनुसार कर लेंगे उनके शरीर की सफाई हो जायगी तथा ६ महीने तक वह स्वस्थ रह सकते हैं। इसी प्रकार दूसरे नौरात्रि में ग्रीष्मऋतु तथा वर्षा ऋतु की समाप्ति होती है तथा शिशिर ऋतु का आगमन होता है। इस समय भी उपवास करने से शरीर की सफाई हो जाती। तथा मनुष्य अपने जीवन में नवीनता पाता है। अतः प्रत्येक मनुष्य को नौरात्रि के उपवास अवश्य करना चाहिये।

नौरात्रि में दान का महत्व

नौरात्रि के उपवास काल में दान का विशेष महत्व है। पुरानी कहावत है कि "जो घटे सो वटे जो बटे सो बढ़े" इसका अर्थ है कि जो आहार (भोजन) हमारे करने से बच गया है उसे बांटना चाहिये और जो बाँटा

जायेगा वह कई गुना होकर किसी समय मिलेगा इस प्रकार से जो भोजन बचा हुआ बाँट दिया जायेगा तो उस बचे हुये भोजन का सदुपयोग होगा तथा शरीर स्वस्थ रहेगा एवं दीन दुखियों की सेवा में लग जाने से पुण्य का लाभ भी मिलेगा। परन्तु दान सुपात्र को ही देना उचित है, कुपात्र को देने से कोई लाभ नहीं मिलता। अतः गरीब-दीन दुखी को ही वह भोजन कराना चाहिये।

नौरात्रि उपवास काल में विशेष पालनीय नियम

[१] उपवास काल में ब्रह्मचर्य का पालन कड़ायी के साथ करना चाहिये। यदि ऐसा नहीं किया गया तो शरीर की बड़ी क्षति होती है तथा लाभ की जगह हानि हो जाती है।

[२] उपवास के समय चलचित्र देखना, नाटक एवं अन्य कोई खेल खेलना अच्छा नहीं है। इससे शक्ति क्षीण होती है अतः उपवास के समय विश्राम करें। तथा खाली समय में आध्यात्मिक पुस्तकें रामायण-गीता आदि पढ़ें।

[३] उपवास के समय व्यर्थ वार्तालाप तथा अधिक बात चीत न करें।

उपवास प्रारम्भ करने से पूर्व

प्रत्येक लम्बे उपवास करने के पहले ३ से ५ दिनों का फलाहार या रसाहार करना आवश्यक है। फलाहार और रसाहार करने से उपवास करने में सुविधा रहती है। शरीर को आवश्यक पोषक तत्व भी मिल जाते हैं। शरीर की सफाई भी अच्छी होती है। उपवास करने में कोई कठिनाई नहीं होती है। इसी प्रकार उपवास तोड़ने के बाद भी रसाहार और फलाहार करना आवश्यक होता है। उपवास काल में पाचन शक्ति मन्द पड़ जाती है, इसलिये एकदम भोजन करना हानिकर है। अधिकतर लोग ऐसी भूल करते

हैं कि उपवास के बाद ही तुरन्त सब प्रकार की वस्तुएँ खाने लगते हैं। ऐसा करना स्वास्थ्य के लिये हानिकर हैं। जिस प्रकार चूल्हा जलाने के लिये पहले पतली लकड़ी रखते हैं बाद में मोटी लकड़ी रखते हैं। इसी प्रकार जठराग्नि को प्रज्वलित करने के लिये पहले हल्के भोजन रस आदि को लेकर ही भूख को जाग्रत करना चाहिये। उपवास का पूरा पूरा लाभ तभी मिल सकेगा। जब भूख अच्छी लगने लगे तब पूरा भोजन करना चाहिये।

नौरात्रि व्रत–प्रथम दिन और दूसरा दिन

(१) ४ बजे जागरण, हाथ मुंह धोकर गरम जल में एक नींबू का रस डाल कर पेट भर कर पियें। ईश्वर प्रार्थना करें।

(२) मिट्टी के दो पेड़े मुँह में रखकर शौच जायें। शौच में दाँतों को दाबे रहें। शौच न हो तो अधिक देर तक न बैठे रहें। हाथ धो कर अनामिका अंगुली से मुँह में रखी मिट्टी से दांतों को रगड़ें। दो अंगुलियों से जीभ को भी रगड़ कर साफ करें। अच्छी तरह कुल्ला कर डालिये। बाद में यदि दातून करना चाहें तो कर सकते हैं। टूथ पेस्ट का प्रयोग न करें।

(३) पूर्व की ओर मुंह करके १२ बार सूर्य नमस्कार करें। एक पादासन ३ बार, द्विपादासन ३ बार, पादचक्रासन ११ बार करें। २ मिनट का शवासन करें। पवन मुक्तासन ५ बार, पश्चिमोत्तासन ५ बार, हलासन २ बार, सर्वाङ्गासन १ बार, शलभासन ३ बार, सूर्यासन ५ बार करें। २ मिनट का शवासन करें।

(४) पेडू पर मिट्टी की पट्टी ३० मिनट।

(५) बन्द कमरे में सूखी तौलिया से ५ मिनट सारे शरीर को रगड़ें बाद में ठंडे पानी से स्नान करें। स्नान के बाद, गीले तौलिया से अच्छी तरह शरीर को रगड़-रगड़ कर पोछें तब कपड़े पहनें।

(६) प्रातःकाल की धूप में पूर्व की ओर मुंह करके थोड़ी देर बैठ कर भगवान का भजन करें। रामायण गीता का पाठ करें।

(७) ९ बजे नींबू शहद पानी एक गिलास लें। प्रत्येक तीन घंटे में लेना चाहिये।

(८) दोपहर के भोजन में एक पाव उबली सब्जी या कोई एक फल १ पाव लीजिये।

(९) ४ बजे शाम को सब्जी का सूप या फलों का रस १ पाव लीजिये।

(१०) शाम को कुछ मत लीजिये।

(११) शाम को स्नान करके भगवान का भजन करना चाहिये।

(१२) रात्रि को ईश्वर प्रार्थना करके सो जांय।

नोट :—१ यदि सुविधा हो तो धूप स्नान, स्टीम बाथ लेना अच्छा है यह सुविधायें किसी पास के प्राकृतिक चिकित्सालय में भी ली जा सकती हैं।

२ नौरात्रि के व्रत में विश्राम करना आवश्यक है कोई कठिन कार्य नहीं करना चाहिये।

३ यदि किसी प्रकार की तकलीफ मालूम दे तो घबड़ायें नहीं एक दो दिन में दूर हो जायेगी।

४ उपवास काल में पानी बराबर पीते रहें। प्रतिदिन दो नींबू का रस अवश्य ले लें। एक दिन में ५ तोला से शहद अधिक न लें। कमजोरी मालुम होने पर गरम पानी में एक चम्मच शहद और आधा नींबू का रस मिला कर पियें। सिर दर्द होने पर एनिमा लेना चाहिये।

तीसरा चौथा और पाँचवा दिन

(१) प्रथम दिन में बताये गये अनुसार सख्या १-२-४-५-७-९-१०-११ और १२ के अनुसार नियम का पालन करें।

(२) मिट्टी पट्टी लेने के बाद गरम जल में एक नींबू का रस डालकर ऐनिमा लेना चाहिये।

(३) दिन में केवल नींबू पानी ८ गिलास पियें। ३ बार एक चम्मच शहद डाल कर लिया करें।

(४) यदि भूख लगे तो किसमिश भिगो कर लें या फलों का रस १ पाव।

(५) विश्राम अधिक करें।

६ से ९ दिन तक का क्रम

(१) क्रम नं० २ में नम्बर १ में बताये गये अनुसार करें।

(२) केवल दिन में ३ बार नींबू शहद पानी, ३ बार पानी और नींबू बाकी ५ गिलास सादा पानी पीयें।

(३) प्रातः ७ बजे पेड़ू पर मिट्टी, सादे पानी से एनिमा। घूप में तेल की मालिश करें। तौलिया से रगड़ कर स्नान करें।

(४) विश्राम अधिक करें।

उपवास का तोड़ना

उपवास करने में जितनी सावधानी रखने की आवश्यकता नहीं होती जितनी उपवास तोड़ने के बाद सावधानी रखने की आवश्यकता है। उपवास काल में पाचन शक्ति मन्द पड़ जाती है, आँतों की मल निष्कासन शक्ति भी कमजोर हो जाती है। इसलिये उपवास तोड़ने में भूल कर भी भारी वस्तुएँ न

ली जायँ। पहले दिन तो किसी फल के रस को लेकर ही उपवास तोड़ना चाहिए फिर जैसे-जैसे पाचन शक्ति बढ़ती जाय उसी तरह भोजन की मात्रा को बढ़ाना चाहिए। जितना लम्बा उपवास किया जाय उतनी अधिक सावधानी रखनी चाहिये।

एक सप्ताह तक के उपवास में अधिक सावधानी की आवश्यकता नहीं रहती है। फिर भी उपवास के बाद २-३ दिन तक फलों का रस या सब्जी का सूप ही लेना अच्छा है। जब तक पूर्ण भोजन न हो तब तक एनिमा लेते रहना चाहिये।

एकबार एक रोगी ने ५ दिन का उपवास किया परन्तु एनिमा नहीं लिया। उपवास में एनिमा न लेने से मल आँतों में सूख गया। उपवास तोड़ने पर उसने पहले ही दिन ४ रोटी खा ली। रात्रि को उसे शौच की हाजत हुई परन्तु शौच नहीं हुआ। मल न निकलने के कारण उसे एकदम चक्कर आ गया और दिल घबराने लगा। हालत अधिक खराब हो गई। दो बजे रात को ही जब उसे २-३ बार गरम पानी का एनिमा दिया गया तो आँतों में रुका मल काफी मात्रा में निकला तब उसकी तबियत ठीक हुई।

उपवास के बाद रोगी को एकदम जोर की भूख लगती है। रोगी का मन जो सामने आ जाता है उसे खाने की इच्छा करता है। परन्तु यह बात विशेष ध्यान रखना है कि उपवास के बाद कभी भी अधिक या जो चाहें वह खालें, ऐसी भूल कभी न करें।

यदि कोई रोगी ऐसा कर ले और उसकी तबियत खराब हो जाय तो तुरन्त ही गरम पानी का एनिमा देना चाहिये। गरम पानी में नमक नींबू डाल कर पेट भर पिला कर उल्टी करा देना चाहिये। रोगी को ऐसी भूल को तुरन्त बता भी देना चाहिये।

उपवास काल में भूख नहीं लगती है। जीभ पर सफेद पपड़ी जम जाती है। श्वांस, पेशाब में बदबू आती है। जब इस प्रकार के लक्षण रहें तब

तक उपवास चलाना चाहिये । शरीर के शुद्ध होने पर स्वयं भूख जाग्रत होती है । जीभ लाल हो जाती है । मुँह का स्वाद अच्छा हो जाता है शरीर में शक्ति का अनुभव होता है । ऐसी अवस्था आ जाने पर उपवास तोड़ना चाहिये । फिर भी उपवास के बाद कभी भी अधिक न खायें, अधिक खाने से उपवास से अधिक लाभ न मिल सकेगा । कभी-कभी तो हानि भी उठानी पड़ती है ।

उपवास के बाद क्या खायें ?

एक दो दिन के उपवास में विशेष ध्यान रखना आवश्यक नहीं है । फिर भी प्रारम्भ में कोई रस या फल लेना चाहिये जो जल्दी पच सकता हो, जिसका पेट पर भार न पड़े ।

उपवास तोड़ने के बाद सन्तरे, मौसमी, अंगूर का रस लेना सर्वोत्तम है । किसमिश भिगोकर ली जा सकती है । गाजर, टमाटर पालक सब्जी के सूप भी अच्छे रहेंगे । जहां यह वस्तुएँ नहीं मिलती हों वहाँ चावल का पतला मांड, चोकर का पानी भी दिया जा सकता है ।

पूरा भोजन तभी करना चाहिये जब पाचन शक्ति ठीक हो जाय ।

उपवास के बाद भी नियमित और प्राकृतिक भोजन करना ही श्रेयस्कर है । मनमानी भोजन करने से पुनः रोग होने की सम्भावना रहेगी ।

जितने दिनों का उपवास किया जाय, उतने ही दिन पूरे भोजन के लाने में लगाना चाहिये ।

पूरा भोजन जब करने लगें तो एनिमा बन्द कर देना चाहिए । भोजन करते समय एनिमा लेना ठीक नहीं है ।

भोजन में हाथ चक्की के आटे की रोटी, छिलके समेत प्राकृतिक ढंग से बनाई गई सब्जी, हाथ कुटा चावल बिना मांड निकाले और ऋतु फलों का ही प्रयोग करना चाहिए ।

कभी भी अधिक भोजन न करें। बिना भूख के न खायें। बार-बार न खायें।

उपवास में सावधानी

(१) उपवास काल में विश्राम करना अत्यन्त आवश्यक है। यह हो सकता है कि आपका शरीर जब विकार रहित हो तो काम भी कर सकते हैं। परन्तु प्रारम्भिक अवस्था में जब शरीर विकार युक्त हो तो आपको आराम करना चाहिये। यदि शरीर में रोग हो तब तो विश्राम करना अत्यन्त आवश्यक है। शरीर को जब भोजन नहीं मिलता है उस समय प्राकृतिक शक्ति शरीर के विकार को शरीर से बाहर निकालने का कार्य करती रहती है। विश्राम से विकार निकालने का अवसर मिलता है।

(२) उपवास काल में पानी पीना आवश्यक है। पानी पीने से प्रकृति को विकार निकालने में सहायता होती है। कई भगवत भक्त श्रद्धा और मान्यता के अनुसार निर्जला व्रत करते हैं और जब व्रत तोड़ते है तो एकदम पानी पीते हैं यह तरीका स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छा नहीं है। प्रत्येक २-३ घन्टे के बाद पानी पीना चाहिए। दो एक बार पानी में आधा नींबू मिला लेना उत्तम है।

(३) उपवास काल में सबसे अधिक सावधानी उस समय रखना आवश्यक है जब शरीर में किसी प्रकार का कष्ट हो। शरीर में जो भी कमजोरी या तकलीफ मालूम दे उसे धैर्यपूर्वक सहन करना चाहिए। यह कमजोरी या कष्ट न खाने के कारण नहीं हैं। शरीर में जो गन्दगी रहती है उपवास काल में बाहर निकलती है इसलिए थोड़ी देर के लिए कमजोरी मालूम होती है। कमजोरी का कारण मल का उभाड़ है। किसी कमरे को साफ करते समय जो धूल उड़ती है वह धूल झाड़ू लगाने के कारण नहीं है बल्कि कमरे में कूड़ा है उसकी धूल है। जब कमरे का कूड़ा बाहर निकल जाय तो कमरा भी साफ होगा और धूल भी नहीं रहेगी। इसी

प्रकार जब शरीर विकार रहित हो जायगा तो शरीर भी शुद्ध होगा और कमजोरी भी चली जायेगी ।

(४) यदि कमजोरी सहन शक्ति के बाहर हो, चलने फिरने में कठिनाई हो तो गरम पानी में शुद्ध शहद एक चम्मच डालकर पीने से कमजोरी दूर हो जायेगी । किसमिश या दाख (मुनक्का) भी पानी में ले सकते हैं । जब शरीर उपवास करने से अधिक कमजोर मालूम दे तो उपवास तोड़ कर रसाहार पर आना चाहिये ।

(५) उपवास काल में घी की, चीनी की बनी वस्तुओं का प्रयोग न करें, दूध, दही, मट्ठा भी नहीं लेना चाहिये ।

(६) उपवास काल में जो भोजन आप नहीं करते हैं उतना भोजन किसी प्राणी को खिलाइये ।

नोट :—१० दिन से अधिक उपवास करने के लिये किसी प्राकृतिक चिकित्सालय में जाकर करें तो अच्छा होगा ।

समाज की गलत मान्यतायें

मानव शरीर के रोगों का कारण समाज की गलत मान्यतायें हैं। जब तक हजारों वर्ष की गलत मान्यताओं में क्रांतिकारी परिवर्तन न किया जायगा तब तक समाज को नीरोग रखना कठिन है।

जिन मान्यताओं के आधार पर आज के समाज का ढाँचा खड़ा है उनकी जड़ें इतनी गहरी जम कर बैठी हैं जिनको उखाड़ फेंकना अत्यन्त कठिन कार्य है।

गलत मान्यताओं का विवेचन

(१) समाज में अधिकांश लोगों की मान्यता है कि भोजन से ताकत आती है। लोग ऐसा अनुभव करने लगते हैं कि एक दो दिन भी नहीं खायेंगे तो काम कैसे होगा शरीर कमजोर हो जायगा। इस प्रकार की मान्यता में किसी को भले ही सहायता मालूम होती हो परन्तु लेखक को यही अनुभव है कि समाज की यह बहुत बड़ी भ्रांति है कि भोजन करने से ताकत आवेगी और भोजन न करने से हम कमजोर हो जायेंगे। अनुभव और प्रयोग में यह बात सिद्ध हो चुकी है कि बिना कुछ खाये भी लोग २५ से ५० दिन तक रह सके हैं और उनका पहले से भी अच्छा स्वास्थ्य रहा है। परन्तु आज के समय समाज को इतनी छोटी बात समझ में नहीं आ सकती है।

संसार में जितने रोगी, कमजोर, दुर्बल व्यक्ति दिखाई देते हैं, वह सभी दोनों समय खूब खाते रहते हैं, फिर भी लोग रोगी और दुर्बल क्यों हो जाते हैं। यदि सच्चाई के साथ निरीक्षण किया जाय तो खाने वालों की मृत्यु संख्या अधिक होगी।

शक्ति का सम्बन्ध भोजन से नहीं भगवान से है

संसार के प्रत्येक मानव का नित्य का यह अनुभव है कि प्रातःकाल से रात्रि तक जो भी कार्य वह करता है उसमें उसे थकावट मालूम देती है। इस थकावट को कोई भी स्वादिष्ट से स्वादिष्ट भोजन करके कोई दूर नहीं कर सकता। श्रम के द्वारा आई थकावट तभी दूर होगी जब आप सो जायेंगे। सोने से जो शक्ति मिलती है वह किससे मिलती है यह एक विचारणीय विषय है।

भोजन का सम्बन्ध केवल स्थूल शरीर के संरक्षण में है यदि वह प्राकृतिक तरीके से किया जाय। वही भोजन यदि स्वाद के लिये किया जाता है तो जिस भोजन से शरीर का संरक्षण होता है वही भोजन शरीर का क्षय भी करता है क्योंकि भोजन में जिन पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है वह उसमें नहीं मिलते हैं। पोषक तत्वों के अभाव में शरीर के अनेकों प्रकार के रोगों की उत्पत्ति होती है। इन रोगों को दूर करने के लिये ही और पोषक तत्वों की पूर्ति के लिये अनेकों प्रकार की दवाइयों का आविष्कार किया गया। परन्तु इन दवाइयों से रोग और रोगियों की संख्या कम नहीं हुई है बल्कि दिनों दिन बढ़ती जाती है।

इस वर्तमान युग में भी राजस्थान में एक सती माता के नाम से प्रसिद्ध हैं जिन्होंने ४५ वर्ष से एक दाना अन्न का नहीं खाया है और न एक बूँद पानी पिया है। फिर भी साधारण नारियों की तरह से सभी कार्य करती रहती हैं।

(२) दूसरी गलत मान्यता आज के समाज में फैली है धन कमाने की। प्रत्येक व्यक्ति धनी होकर भय रहित आराम से जीवन व्यतीत करना चाहता है। अनुभव से यह देखा गया है कि धन पैदा करने के पीछे दिन रात की परवाह न कर के स्वास्थ्य रूपी धन को खो बैठते हैं। जब स्वास्थ्य गिर जाता है तब उसी स्वास्थ्य को लौटाने के लिये पैदा किया धन दवा और डाक्टरों में पानी की तरह खर्च करते हैं। पैसे से आपको दवा डाक्टर मिल सकते हैं परन्तु स्वास्थ्य नहीं मिल सकता है। स्वास्थ्य के लिये तो आपको प्राकृतिक नियमों का पालन करना होगा। प्राकृतिक नियमों की उपेक्षा करना

ही रोग द्वारा प्राकृतिक दण्ड है। धन पैदा करो परन्तु स्वास्थ्य का ध्यान रक्खो। स्वास्थ्य ठीक रहेगा तो धन पैदा कर सकते हो। यदि स्वास्थ्य ही बिगड़ गया तो धन भी पैदा नहीं कर सकते, बल्कि पैदा किया गया धन स्वास्थ्य के बिगड़ने से घर से बाहर जाने लगेगा। यदि आप स्वस्थ रहकर सुखी रहना चाहते हैं तो इस विज्ञान को अच्छी तरह समझ लें।

(३) तीसरी मान्यता भारत के धार्मिक त्यौहार हैं। इन त्यौहारों ने मानव समाज को भयंकर रोगों में फँसा दिया है। इससे निकलना साधारण बात नहीं है। जो खाद्य पदार्थ इन त्यौहारों में खाये जाते हैं उनसे मानव का स्वास्थ्य बिगड़ता है। खास करके बच्चों के स्वास्थ्य खराब होने का एक यह बड़ा कारण है। इन त्यौहारों में अधिकतर घी, तैल, मिठाई से पदार्थ बनाये जाते हैं एक बार बना लेने पर कई दिनों तक बच्चे खाते रहते हैं। बाजार मे बनी मिठाइयाँ भी इन त्यौहारों में प्रयोग की जाती हैं, जिनके कारण भी स्वास्थ्य खराब होता है। यदि आप अपने परिवार को सदा स्वस्थ रखना चाहते हैं तो सैकड़ों वर्षों से प्रचलित त्यौहारों की गलत प्रथाओं को बदलने का प्रयास करें। त्यौहारों के दिन भी उतने ही पदार्थ बनावें जो उसी दिन उपयोग में आ जांय। अधिक दिनों के लिये न बनायें जाँय।

(४) आज के सभ्य और शिक्षित समाज में चाय पार्टी, आदि की मान्यतायें चल रहीं हैं उनमें अपार धन भी खर्च होता है और स्वास्थ्य भी खराब होता है। इन पार्टियों की सजावट बहुत अच्छी की जाती है। जिसको देखकर चित्त प्रसन्न हो जाता है परन्तु खाने के पदार्थ फलों को छोड़कर बाकी स्वास्थ्य को बिगाड़ने वाले ही होते हैं। यदि इन पार्टियों में प्राकृतिक तरीके से बनाये गये खाद्य पदार्थों का समावेश कियाँ जाय तो सभ्य समाज का बहुत बड़ा उपकार हो सकता है। परन्तु आज का शिक्षित समाज इस सत्य को स्वीकार तो करता है परन्तु गलत प्रथा को बदलने को तैयार नहीं है। यही कारण है कि धनी और शिक्षित महापुरुषों में भी रोग ने अपना अधिकार जमा लिया है।

"विस रस भरा कनक घट जैसे"

(५) धार्मिक मान्यता के आधार पर जो पुण्य के लोभ से भण्डारा किये जाते हैं यह भण्डारा न तो पुण्य देने वाले है न स्वास्थ्य देने वाले हैं। भंडारा करना गलत नहीं है परन्तु भंडारा के नाम पर स्वास्थ्य को बिगाड़ने वाली वस्तुएं खिला कर स्वास्थ्य को बिगाड़ने पर क्या पुण्य हो सकता है। यह धारणा बिल्कुल गलत है। सामान्य जनता और शिक्षित समाज भी इसके जाल में फँस जाती है। भंडारों की प्रेरणा अधिकतर वही लोग देते हैं जो समाज के सुधारक हैं। समाज के सुधारक ही यदि अज्ञानी जनता को अज्ञान की ओर ही किसी गलत प्रलोभन से ले जाँय तो फिर समाज का कल्याण कैसे होगा।

गुरु शिष्य अंध वधिर की लेखा। एक न सुनहि एक नहि देखा।
हरहि शिष्य धन शोक न हरहीं। सो गुरु घोर नरक मंह परहीं॥

(६) भारत के सभी जातियों में किसी न किसी व्रत और उपवास करने की प्रथा है। यह उपवास और व्रत स्वास्थ्य की दृष्टि को रखकर बनाये गये थे परन्तु इनका गलत उपयोग के कारण लाभ तो होता नहीं है बल्कि हानि ही होती है। यदि प्राकृतिक तरीके से व्रत और उपवास किये जांय तो मानव का बहुत बड़ा उपकार हो सकता है। इस सम्बन्ध में पहले बतलाया जा चुका है।

(७) भारत में जो ब्याह आदि में भोजन कराने की प्रथायें अथवा मान्यतायें चल रही हैं वह भी रोगों के बढ़ाने में सहायक हैं। काल्पनिक मान के सुख की चाह में धनी लोग हजारों रुपये खर्च करते हैं जो खाद्य पदार्थ ब्याह के अवसर पर बनाये जाते हैं उनमें स्वाद का ही अधिक ध्यान रक्खा जाता है। स्वादिष्ट होने के कारण लोग अधिक खाते हैं और दिन में कई बार भी खाते हैं। धनी लोगों की नकल, गरीब भी करते हैं यद्यपि उनके पास धन की कमी रहती है फिर भी समाज की गलत मान्यताओं के कारण उन्हें भी बारात की खातिरदारी करने के लिये अनेकों प्रकार के स्वादिष्ट खाद्य पदार्थ बनवाने पड़ते हैं। अनावश्यक खर्च करने के कारण कर्ज हो जाता है जिसका दुःखभार

जीवन भर मानसिक चिन्ताओं में भोगते रहते हैं। खिलाने वाले को थोड़ा मान तो मिलता है परन्तु खाने वालों के पेट की तो दुर्दशा हो ही जाती है। जुकाम, खांसी, ज्वर आदि की शिकायतें तो प्रायः अधिक लोगों का ब्याह के समय ही हो जाती हैं। क्या आज का सभ्य समाज ऐसी गलत धारणाओं को बदलने को तैयार है? कदापि नहीं फिर मानव समाज के स्वस्थ रहने का सपना देखना भयंकर भूल है। यदि मानव-समाज को स्वस्थ होकर जीना है तो ऐसी गलत मान्यताओं को जड़ से उखाड़कर फेंकना होगा।

हमारा भोजन

प्राकृतिक नियम के अनुसार मानव का भोजन फलाहार और शाकाहार है। सब्जी भी लोग कम ही खाते हैं। अधिकतर भारत के लोग रोटी, चावल दाल को ही भोजन में मुख्य स्थान देते हैं। बाकी वस्तुओं को भोजन में स्थान नहीं है। घरों में जिस दिन सब्जी या फल खाकर लोग रहते हैं, उस दिन लोग उसे उपवास मानते हैं। यानी आज कुछ खाया नहीं है। कई स्थानों में केवल चावल खाने की प्रथा है, कई जगहों में सत्तू खाकर रहते हैं। फिर भी जो भोजन बनाने और खाने की प्रथायें चल रही हैं यदि उनमें थोड़ा सा सुधार किया जाय तो मानव का बड़ा कल्याण हो सकता है।

इस विज्ञान के युग में मशीन से तैयार किये गये खाद्य पदार्थों के पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। पोषक तत्वों की कमी के कारण ही अनेकों प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं। इन्हीं पोषक तत्वों की कमी को पूरा करने के लिये दवा खाने की आवश्यकता होती है। यदि खाद्य पदार्थों में पोषक तत्वों को सुरक्षित रखने की प्राकृतिक व्यवस्था हो जाय तो दवा की जरूरत न रहे।

खाद्य पदार्थों को मत बिगाड़िये

(१) अनाज को हाथ की चक्की में पीसना चाहिये। मशीन में पिसाने से अनाज के पोषक तत्व कम हो जाते हैं। आटा अधिक महीन पिसा न

हो, मोटा आटा अच्छा रहता है। पेट साफ करता है। आटे में से चोकर मत निकालिये। चोकर में बी विटामिन होता है। बी विटामिन के अभाव में कब्ज हो जाता है। कब्ज से ही सारे रोगों की उत्पत्ति होती है। चक्की चलाने से नित्य ताजा आटा मिलता है। महिलाओं के गर्भाशय की मालिश होती है। गर्भाशय के दोष पूर्ण होने से गर्भ में जब बच्चा होता है उसके शरीर का अच्छा निर्माण नहीं हो पाता है। मशीन के आटे में ई विटामिन का अभाव हो जाता है।

(२) मशीन का चावल ही अधिक लोग खाते हैं। हाथ कुटा चावल मिलता ही नहीं है। मिलेगा तो लोग पसन्द भी नहीं करेंगे। यदि हाथ कुटा चावल मिले तो उसी का प्रयोग करना चाहिये। चावल से मांड़ बिल्कुल न निकाला जाय। मांड़ निकालने से चावल पोषक तत्व रहित हो जाता है। जितना चावल हो उससे दूना पानी डालने से चावल ठीक बन जाता है। चावल को भी अच्छी तरह चबाकर खाना चाहिये। चावल के साथ थोड़ा बूट (चना) भिगोया हुआ मिला दिया जाय तो भात चबाकर खाया जाता है।

(३) दाल को छिलका समेत (समूची) बनानी चाहिये। रात को भिगो दें, पकाने में सुविधा रहेगी। दली दाल से छिलका निकल जाता है छिलका स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त लाभकारी होता है।

(४) सब्जी ताजी और हरी होनी चाहिये, जिन सब्जियों के छिलके खाये जा सकते हों उन्हें छिलके समेत ही बनाना चाहिये। काटने से पहले धो लेना चाहिये।

(५) फल भी ताजे हों जहाँ तक ऋतु फल मिलें उन्हीं का प्रयोग करना चाहिये। बाहर के फल कच्चे आते हैं उनसे उतना लाभ नहीं मिलता है।

(६) सब्जी, दाल में मसाले का प्रयोग बिल्कुल न किया जाय। नमक, हल्दी, और जीरा डाल सकते हैं। लाल मिर्च की जगह हरी मिर्च का प्रयोग करें।

(७) भोजन के साथ दही मट्टा का प्रयोग करना अत्यन्त हितकारी है। एक गिलास मट्ठा (छाछ) भोजन के अन्त में लेना चाहिये। दूध २५-३० मिनट बाद लिया जाय।

नोट :— ऊपर बताये गये खाद्य पदार्थों का विशेष विवरण आगे पढ़िये।

मांस, मछली, अंडा, प्याज, लहसुन, मिठाई का प्रयोग बिलकुल न किया जाय। यह वस्तुयें स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त नुकसान दायक हैं।

भोजन में रोटी कम, सब्जी फल की मात्रा अधिक रखनी चाहिये। रोटी से तीन गुना सब्जी फल होनी चाहिये।

सात्विक-राजसी-तामसी आहार

निरोगिता, शक्तिवर्द्धन, दीर्घायुष्य आदि सतोगुणी शक्तियों की प्राप्ति हेतु सात्विक भोजन लेना चाहिये। सात्विक भोजन क्या है ? वह निम्नलिखित गीता के श्लोक से स्पष्ट हो जाता है।

सात्विक आहार

आयुः सत्वबलारोग्य सुखप्रीतिविवर्धनः ।१७।८
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्विकप्रियाः ॥

अर्थ :—आयु, बुद्धि, बल, आरोग्य, सुख और प्रीति को बढ़ाने वाले ऐवं रसयुक्त चिकने और स्थिर रहने वाले तथा स्वभाव से ही मन को प्रिय हो ऐसे आहार सात्विक पुरुष को प्रिय होते हैं।

व्याख्या :—आयु, बुद्धि, बल, आरोग्य और प्रीति को बढ़ाने के लिये चार प्रकार का आहार १—रस्याः २—स्निग्धाः ३—स्थिरा ४—हृद्या में कौन-कौन सी खाद्य वस्तुएँ आती हैं उन्हें जानना जरूरी है अन्यथा प्रत्येक प्रकार के खाद्य पदार्थों का गलत अर्थ लगाकर तथा गलत ढंग से प्रयोग करने के कारण उपर्युक्त लाभों से बंचित तथा रोग शोक से छुटकारा नहीं प्राप्त हो सकता। अतः इसके लिये निम्न उदाहरण से समझे।

रस्या :—सब तरह के फल, सब्जियाँ तथा गाजर, टमाटर, सेव, सन्तरा, मौसम्मी, खीरा, ककड़ी इत्यादि जिनमें प्राकृतिक रस भरा मिलता है, ऐसी रसदार खाद्य वस्तुएं इस श्रेणी में आती हैं।

स्निग्धा :—दूध, दही, मक्खन, तिल, गरी गोला, बादाम, मूँगफली, सोयाबीन आदि पदार्थ जिनमें चिकनाई की मात्रा होती है वे वस्तुएं स्निग्धा की श्रेणी में आती हैं।

स्थिरा :—प्रत्येक प्रकार के अन्न गेहूँ चना चावल आदि। जिन पदार्थों

को ग्रहण करने के बाद बहुत समय तक उसका सार शरीर के लिये टिकाऊ हों तथा भोजन करने के बाद अधिक देर तक स्थिरता का अनुभव किया जा सके वे खाद्य पदार्थ स्थिरा हैं। वैसे भी इन अनाजों में, फल, सब्जियाँ, तथा दूध, दही, तिल, नारियल आदि की तुलना में अधिक टिकाऊपन है। यह अधिक दिनों तक स्थिर रखे भी जा सकते हैं, जल्दी खराब नहीं होते। इसलिये यह स्थिरा की श्रेणी में आते हैं।

हृद्या :—जिस खाद्य वस्तु को देखने मात्र से खाने की रुचि उत्पन्न हो तथा साफ सुथरी तथा पवित्र हो उसे "हृद्या" कह सकते हैं।

विश्लेषण :—उपरोक्त चार प्रकार के खाद्य पदार्थ यद्यपि सात्विक हैं परन्तु इन्हें भी तलने, भूनने, अधिक पकाने, कम पकाने, मात्रा से अधिक खा लेने, व्यक्ति की आवश्यकता एवं प्रकृति के अनुकूल-प्रतिकूल का विचार किये बगैर खा लेने पर सात्विक होते हुए राजस-तामस के प्रभाव वाले ही हो जाते हैं। उदाहरणार्थ—दूध सात्विक है और आयु सत्व, बल बुद्धि निरोगिता, प्रदान करने में अमृत तुल्य ही है परन्तु किसी हैजा की दशा में पड़े हुये रोगी के लिये क्या वह अमृत सिद्ध हो सकता है? कदापि नहीं। अतः यहाँ यह विचार करना पड़ेगा कि वस्तु सात्विक होते हुये भी व्यक्ति की प्रकृति के विपरीत देने से वह राजश-तामस प्रभाव की हो सकती है। खाद्य पदार्थ के उपयोग के तरीके यदि गलत हैं तो वस्तु सात्विक होते हुये भी उसका प्रभाव (प्रतिक्रिया) सात्विक नहीं हो सकता।

भारतवर्ष में बाजार की सड़ी गली बासी मिठाइयाँ, हलुआ, पूड़ी, पकौड़े आदि गरिष्ठ पदार्थ जो कि ठूँस-ठूँस कर खाये जाते हैं वह अधिक हानिकर होते हैं परन्तु गलत मान्यताओं के कारण लोग इन पदार्थों को खाते हुये अपने को शाकाहारी कहला कर गौरव समझते हैं। प्रत्येक खाद्य पदार्थ को किस प्रकार प्रयोग किया जा सकता है उसके प्रयोग विधि मात्रा आहार ग्रहण कर पचाने की पात्रता आदि के अनुसार भोजन सात्विक-राजस एवं तामस का प्रभाव वाला बताया जा सकता है।

पुराने विचारों के अन्ध परम्परा वादी लोग खान-पान के विषय में केवल छुआ-छूत, जाति-पांति कच्ची-पक्की आदि के विचारों को अधिक महत्व देते हैं। खाने पीने की सामग्री के गुण—अवगुण तथा उसकी शुद्धता बनाने की विधि एवं प्रयोग की विधि पर ध्यान नहीं देते। दूसरी तरफ नई रोशनी के लोग आहार शुद्धि के विचार को ही ढकोसला मानते हैं, अतः जो कुछ स्वादिष्ट लगे और फैशन के अनुकूल हो, उस पदार्थ के खाने पीने से कोई परहेज नहीं करते। इसलिये आहार की दशा बहुत बिगड़ती जा रही है जिसके परिणाम स्वरूप आयु, बल, एवं स्वास्थ्य क्षीण हो रहे हैं, नाना प्रकार के रोगों की भरमार है। इसी कारण बुद्धि राजसी-तामसी हो रही है और देश में दुःख का साम्राज्य है। अतः खाद्य पदार्थ का स्वरूप सात्त्विक हो इसके लिये बनाने की विधि, खाने की मात्रा, खाने वाले व्यक्ति के अनुकूल प्रकृति आदि इन समस्त बातों का विचार करके आहार ग्रहण किया जाय तभी उसका परिणाम सात्विक होगा।

राजसिक भोजन

कट्वम्ल लवणात्युष्णतीक्ष्ण रूक्षविदाहिनः।
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः। १७।९

अर्थ :—कटु (कड़ुवे) खट्टे, लवणयुक्त, बहुत गरम, तीखे, रूखे, दाहकारक और दुःख चिन्ता तथा रोग को उत्पन्न करने वाले आहार के पदार्थ राजस पुरुष को प्रिय होते हैं।

व्याख्या :—आयुर्वेद में कटु का प्रयोग काली मिर्च, लाल मिर्च, लहसुन, प्याज, आदि पदार्थों के लिये किया गया है।

अम्ल :—(खट्टे) जैसे इमली, आम की कच्ची खटाई, अचार आदि खट्टे पदार्थ जो भोजन के साथ मिलाकर खाये जाते हैं। चावल, रोटी, आलू भी अम्ल कारक हैं।

लवण युक्त :—(नमकीन) जितने प्रकार के भी नमक से तैयार वस्तुएं

हैं, वे सभी लवणयुक्त हैं ।

अत्युष्ण :—(बहुत गर्म) जैसे चाय, दूध या जो भी भोजन या खाद्य पदार्थ अथवा पेय पदार्थ जो शरीर के तापमान से ज्यादा गरम लिया जाता है वह अत्युष्ण है । बहुत गरम भोजन करने के परिणाम से ही अल्सर होता है ।

तीक्ष्ण :—(तीखे) लाल या हरा मिर्च यह तीखा होता है ।

रुक्ष :—भुने हुये अथवा सूखे हुये पदार्थ जैसे भाड़ में भुने अन्न—सत्तू, भुँजी मूँगफली, चने, चावल आदि ।

विदाहिन :—(दाह कारक) जिसको खाते ही दाह (गरमी) पैदा हो जैसे राई, लौंग, दाल चीनी, जायफल तथा कई प्रकार के गरम-तेज मसाले । जिनके प्रयोग से पेट में दाह पैदा हो जाता है इन आहारों के सेवन से दुःख चिन्ता और रोग उत्पन्न होते हैं ।

तामसिक आहार

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत् ।
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ।। १७।१०

अर्थ :—जो भोजन अधपका, रस रहित, दुर्गन्ध युक्त, बासी और उच्छिष्ट हैं तथा जो अपवित्र भी है, वह भोजन तामस पुरुष को प्रिय होता है ।

व्याख्या :—अधपका—जिस भोजन के बनाने में त्रुटी रह गई हो ।

गतरसं :—जिनका रस (पोषक तत्व) सूख गया हो या स्वाद बिगड़ गया हो जैसे फल सब्जियाँ सूख जाते हैं, सड़कर स्वादहीन हो जाते हैं ।

दुर्गन्ध युक्त :—प्याज, लहसुन, बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू, शराब, ताड़ी जिसमें स्वतः दुर्गन्ध है तथा खाने वाले के शरीर, श्वांस, पसीने आदि से भी बदबू आती है ।

बासी :—अधिक दिनों का पकाकर या बनाकर रखे हुये खाद्य पदार्थ बिस्कुट, मक्खन, डिब्बे में बन्द सभी खाद्य पदार्थ आदि जो कई कई दिनों की

बनाई हुई दुकानों में बिकती हो सभी बासी खाद्य है ।

उच्छिष्ट :—जूठा, अपवित्र का अर्थ जिसे हिंसा अन्याय, भ्रष्टाचारी तरीके से प्राप्त किया हो। ऐसे तामसिक भोजन से मनुष्य का नैतिक पतन हो जाता है ।

विश्लेषण :—उपर्युक्त श्लोकों के भावों से स्पष्ट है कि कोई भी वस्तु किस विधि से प्राप्त की गई है यदि प्राप्त करने की विधि हिंसा और भ्रष्टाचार की है तो सात्विक श्रेणी का पदार्थ होता हुआ भी उसका परिणाम तामसिक होगा जैसे चोरी किया धन कभी भी सात्विक बुद्धि वाला नहीं बन सकता। उसका प्रभाव गलत ही पड़ेगा। अतः भोजन की वस्तु मात्र के सात्विक होने से उसका प्रभाव सात्विक नहीं होगा, बल्कि उसे कैसे प्राप्त किया गया है ? कैसे पकाया गया है ? कितनी मात्रा में खाया गया है ? तथा खाने वाले व्यक्ति के प्रकृति के कितना अनुकूल है आदि सभी बातों से सात्विक राजसी एवं तामसिक आहार का चुनाव हो सकता है।

जब तक प्रत्येक घर में प्राकृतिक तरीके से भोजन बनाने और करने का सुधार न होगा, तब तक मानव समाज निरोग नहीं रह सकता है ।

—लेखक

जिसे हवा, पानी और अन्न का परिमाण समझ में आ गया वह अपने शरीर पर जितना अधिकार रख सकता है उतना डाक्टर कभी भी नहीं रख सकता ।

—**महात्मा गाँधी**

भोजन में तीन भूलें

भूल का परिणाम ही दुःख है। जब तक जीवन में भूल रहती है तब तक दुःख रहता है। दुःख को सदा के लिये दूर करने के लिये जीवन में भूलों का मिटाना ही मानव का परम पुरुषार्थ है। शरीर में रोगों की उत्पत्ति का कारण भी भूल है। इन भूलों का अधिकांश लोगों को तो ज्ञान भी नहीं है जिन्हें ज्ञान है वह आदत आशक्ति के कारण बदलने में कठिनता का अनुभव करते हैं।

हमसे सबसे पहली भूल यह होती है कि हम बिना भूख के खाते हैं। अधिकाँश लोग घड़ी का समय देखकर भोजन करते हैं भूख हो या न हो। किसी को कार्यालय जाना है वह भी इसलिये भोजन कर लेते हैं कि नहीं खायेंगे तो कमजोर हो जायेंगे, कार्यालय में काम नहीं कर सकते हैं। अनुभव से देखा गया है कि जो लोग बिना भूख के भोजन करके कार्यालय जाते हैं एक दो घन्टे बाद, पेट में भारीपन, खट्टी डकार आना, गैस बनना, शरीर में सुस्ती आदि अनेकों शिकायतें उत्पन्न होती हैं। इन शिकायतों को दूर करने के लिये लोग दवाओं का प्रयोग करते हैं। दवा से कुछ दिन आराम भले ही मालूम दे परन्तु ऐसी भूलों के कारण ही मानव कठिन रोगों का शिकार होता है। यदि भूख लगने पर ही भोजन किया जाय तो स्वतः ही अनेकों रोगों से बचाव हो सकता है।

दूसरी भूल यह होती है कि स्वाद वश अधिक खा लेते हैं। अधिक खाना भी रोग को अरजेन्ट तार देना जैसा है। अधिक खाने से खाद्य पदार्थों की बरबादी और स्वास्थ्य की क्षति होती है। प्राकृतिक भोजन विज्ञान के आधार पर पेट का चौथाई हिस्सा खाली रखना चाहिये।

पेट में जब भोजन पहुँच जाता है, उसके पचाने के लिये आमाशय में एक प्रकार का पाचक रस निकलता है जो भोजन में मिलता है। आमाशय में भोजन इधर से उधर पलटता है तभी उसकी परिपक्व क्रिया होती है। अधिक भोजन करने से भोजन को पलटने को स्थान नहीं मिलता है। इसलिये प्रकृति

कच्चा भोजन ही छोटी आंत में उतारती है या कै होती है। जिससे स्वास्थ्य खराब हो जाता है तो भोजन करते समय इस बात का ध्यान रखना होगा कि अधिक न खायें।

हम इस बात को किस प्रकार समझें कि भोजन अधिक हुआ है। इसका ऐक सरल परीक्षण है कि एक बार के भोजन करने के बाद बिना किसी शिकायत के ५ घण्टे में भूख लग जानी चाहिये। यदि ५ घण्टे में भूख नहीं लगे तो समझना चाहिये कि भोजन अधिक हो गया है। दूसरी बार भोजन की मात्रा को कम करना चाहिये और अधिक खाने पर एक समय का भोजन छोड़ देना चाहिये। एक बार भोजन करने के बाद ७ घण्टे तक पानी के अतिरिक्त कुछ भी न लें।

छोटे बच्चे ३ घण्टे, बड़े बच्चे ५ घण्टे, और पुरुष तथा महिलाएँ ७ घण्टे तक बीच में कुछ न खायें।

भोजन के सम्बन्ध में तीसरी बात ध्यान रखना है कि बार-बार भोजन न करें। बार-बार भोजन करने से पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है। भोजन ठीक से परिपक्व नहीं हो पाता। यह भूल बाल्यावस्था से ही होती है। छोटे बच्चों को दिन में कई बार खाने की जो आदत है उससे अनेकों रोगों की उत्पत्ति होती है। कहीं-कहीं बड़े लोग भी गलती कर जाते हैं। लोगों के आग्रह वश कई बार खा लेते हैं। इस प्रकार की भूलों का सुधार मानव के जीवन में यदि हो जाय तो भयंकर रोगों से स्वतः रक्षा हो सकती है।

भोजन के आवश्यक नियम

भोजन करने के पहले अवश्य कीजिये

१—एक घन्टे पहले एक गिलास जल अवश्य पियें, आधा नींबू का रस डालना अच्छा है।

२—हाथ, पैर, मुंह को अच्छी तरह धो लीजिये। पैरों को धोने से जठराग्नि का मुख खुल जाता है।

३—भोजन पाल्थी (सुखासन) लगाकर या कागासन में करें, लकड़ी की चौकी पर भोजन करना बहुत उत्तम है। कुशा या चटाई के आसन पर बैठकर भोजन करना चाहिये।

४—भोजन के पूर्व कोई भूखा हो तो उसे भी भोजन जरूर करावें।

५—भगवान का भोग अवश्य लगावें। भोग लगाते समय निम्न मन्त्रों का उच्चारण करें।

अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देह माश्रितः।
प्राणापान समायुक्तः पचाम्यन्नं चतुर्विधम् ॥
त्वदीय वस्तु गोविन्दं, तुभ्यमेव समर्पितम्।
ग्रहण समख्यो भूत्वा प्रसीद परमेश्वराः ॥

तुमहि निवेदित भोजन करहीं। प्रभु प्रसाद पट भूषण धरहीं ॥

६—भोजन प्रारम्भ करने के पहले एक घूँट पानी अवश्य पियें।

७—भोजन में पाँच तुलसी पत्र रखिये। नित्य प्रयोग करने से मलेरिया नहीं होता है।

भोजन करते समय ध्यान रखिये

१—भोजन मौन और शांत होकर करें।

२—भोजन में अधिक पदार्थ न हों तथा ताजा भोजन ही करें।

३—पहले फल खाइये।

४—खूब चबाकर खायें, ग्रास पानी की तरह जब हो जाय तब निगलें।

५—पहले सूखी रोटी खाइये, जब रोटी पिस जाय तब सब्जी आदि अन्य वस्तुएं खायें।

६—भोजन के समय पानी न पियें आवश्यकता हो तो १-२ घूँट पी सकते हैं। रूखा भोजन हो और पहले पानी न पिया हो तो पीना चाहिये।

७—चावल को भी खूब चबाकर खायें।

८—खटाई मिर्च मसाला प्रयोग न करें, हरी मिर्च ले सकते हैं।

९—भोजन के अन्त में एक गिलास मट्ठा, (छाँछ) लेना अच्छा है।

१०—भोजन के अन्त में कड़ा फल खाना चाहिये इससे दांत साफ और ठीक रहते हैं।

११—भोजन में सब्जी और फल की मात्रा अधिक रक्खें।

१२—भोजन के २५-३० मिनट बाद दूध पीना चाहिये। रात को सोते समय दूध पीना स्वास्थ्यप्रद नहीं है।

भोजन के बाद अवश्य करें

१—हाथ धोते समय मुँह में पानी भर कर २०-२५ छींटे देकर आँखें अवश्य धो डालें। इससे आँखो की रोशनी बढ़ती है।

२—भोजन के बाद लघु शंका (पेशाब) अवश्य करें। यूरिक ऐसिड निकल जाता है जिससे स्वास्थ्य ठीक रहता है। गैस के रोग में लाभ होता है।

३—भोजन के बाद मिट्टी से दांतों को मंजन करके साफ करें।

४—भोजन के बाद एक काली हर्र मुँह में डालकर चूसने से पाचन शक्ति बढ़ती है। तथा भोजन शीघ्र पचता है।

गैस के रोगी को लाभ होता है।

बज्रासन से बैठने का ढंग।

५—भोजन के बाद ८ स्वांस बाएं, १६ चित्त लेटकर, ३२ दाएं तरफ से लेना चाहिये, १०० कदम धीरे-धीरे टहलना चाहिये ।

६—भोजन के बाद बांया स्वर बन्द करने से पाचन शक्ति बढ़ती है ।

७—भोजन के बाद ३० मिनट तक वज्रासन से बैठना चाहिये । इससे भोजन के पचने में सहायता मिलती है ।

८—भोजन के एक दो घन्टे बाद पानी अवश्य पियें ।

भोजन के बाद न करें

१—भोजन के बाद कठिन श्रम न करें । श्रम करने से शरीर कमजोर हो जाता है किसी प्रकार का व्यायाम न करें ।

२—रात्रि भोजन के तीन घन्टे बाद ही स्त्री पुरुष का संग होना चाहिये तुरन्त करने से स्वास्थ्य को हानि होती है ।

३—बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू आदि का प्रयोग न करें ।

४—भोजन के बाद तुरन्त पढ़ना लिखना ठीक नहीं है ।

५—भोजन के बाद गीत गाना, व्याख्यान देना भी उचित नहीं है । पाचन शक्ति कमजोर होती है । व्याख्यान देने वाले या तो बाद में भोजन करें या दो घन्टे पहले भोजन कर लें ।

पानी पीने का समय

१—प्रातःकाल शौच जाने के पहले, मुँह को साफ करके ताजा या गरम पानी पेट भर कर पीना चाहिये । आधा नींबू का रस मिला लेना अति उत्तम है ।

२—भोजन के १ घन्टे पहले और दो घन्टे बाद, शौच जाने के प्रथम पानी अवश्य पीना चाहिये ।

३—फल खाकर, शौच होकर, भोजन के बाद तुरन्त पानी न पियें ।

४—व्रत और उपवास के दिनों में हर दो घन्टे में एक गिलास पानी पीना आवश्यक है । पानी पीने से शरीर का विकार पेशाब से निकलता है ।

५—ज्वर या रोग की अवस्था में पानी अवश्य पीना चाहिये ।

६—गरमी के दिनों में ठंडा जल बराबर पीते रहना चाहिये । पेट में पानी रहने से लू लगने का डर नहीं रहता है ।

७—अधिक जोर की प्यास लगी हो तो एक बार में अधिक पानी न पियें, पहले थोड़ा पियें, थोड़ी देर बाद फिर पानी पियें ।

८—सफर से चलकर, थकावट में पानी थोड़ी देर ठहर कर पियें ।

९—शयन करने से पहले एक गिलास पानी पीना अच्छा है ।

१०—पानी में नीबू शहद के अतिरिक्त कुछ न मिलावें ।

११—पीने का पानी शुद्ध और साफ हो । पीने के पहले देख लो कोई वस्तु पानी में गिर न गई हो ।

१२—पानी की जगह चाय, कोको कोला, सिकंजी आदि पीना ठीक नहीं है ।

१३—उपवास या व्रत के दिनों में तथा साधारण तौर पर एक गिलास पानी में एक चम्मच मधु मिला लेना अच्छा है ।

१४—बर्फ का अधिक ठंडा पानी न पिये ।

भोजन कैसे पचता है

हम जो कुछ खाते हैं । शरीर में उसे पचा कर आत्मसात करने की क्षमता रहती है । परन्तु जब हम पाचन शक्ति के सम्बन्ध में ज्ञान नहीं रखते हैं तो भोजन करने में भूल कर जाते हैं । इन्हीं भूलों के कारण जब हमारी पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है । भूख न होने पर भी हम शरीर में ताकत लाने के लिये कुछ न कुछ खाते रहते हैं । यदि मानव को भोजन कैसे पचता हैं इसकी संक्षिप्त जानकारी हो जाय तो भूल का सुधार हो जाय । भूल के सुधार से रोग अपने आप चला जायगा और हम सदा स्वस्थ्य रहेंगे ।

हम रोटी, चावल, आलू, केला, जिनमें चिकना पदार्थ (कार्बोहाइड्रेट) होता है उसका पाचन मुँह से प्रारम्भ होता है । भोजन को यदि अधिक देर तक चबाया जाय तो भोजन में लार मिलती है लार के मिलने से कार्बोहाइड्रेट

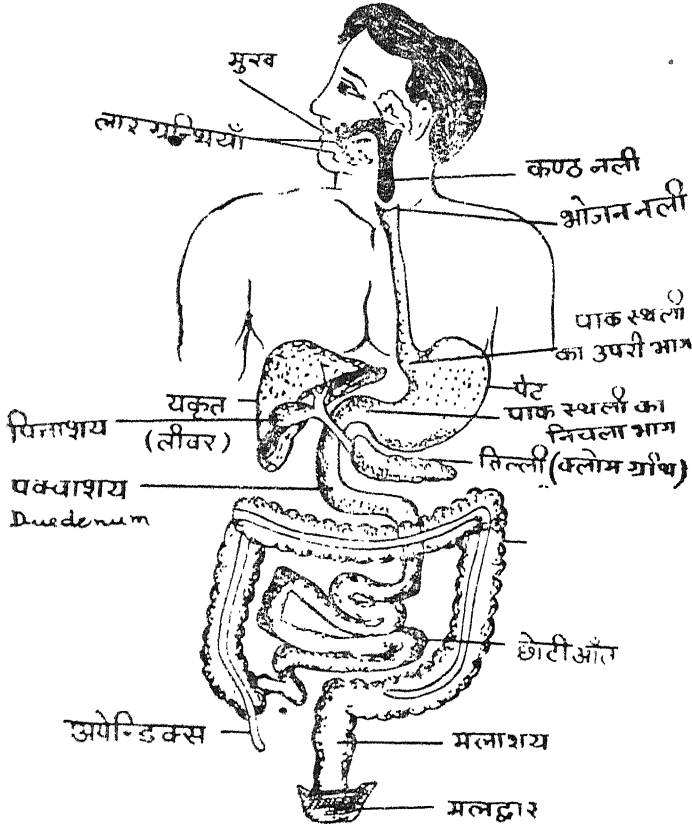
का पाचन हो जाता है। यदि भोजन को ठीक से न चबाया जाय तो कार्बोहाइड्रेट का पाचन फिर आँतो को करना पड़ेगा। इसलिये भोजन को अच्छी तरह चबाकर खाना चाहिये।

दांतों से चबाकर जब भोजन पेट में पहुंचता है तो उसके पचने में शीघ्रता होती है। यदि भोजन चबाया न गया तो भोजन के बड़े टुकड़ों को पेट में गलने में देर होती है। अधिक सख्त पदार्थ तो और अधिक देर में पचते हैं।

भोजन जब पेट में पहुंच जाता है। आमाशय से ३० मिनट के बाद रस निकल कर भोजन में मिलता है। यही रस भोजन को पचाने का कार्य करता है। जिस प्रकार पानी में पड़ी दाल जब पानी गरम होता है तो गलने लगती है। उसी प्रकार पित्ताशय की अग्नि से आमाशय का भोजन गरम होता है। भोजन की वस्तुएं सब गलने लगती हैं और आमाशय से निकले रस के साथ घुल मिल जाती हैं। जिस प्रकार चीनी, नमक, पानी में मिलकर एक होते हैं उसी प्रकार भोजन के पदार्थ अमाशय के रस के साथ एक हो जाते हैं। प्रत्येक दो तीन मिनट में भोजन अमाशय में इधर से उधर पलटता रहता है। जितना रस परिपक्व होता है, उतना रस पेट से छोटी आँत में उतर जाता है। छोटी आंत में इस रस के चूसने के लिये ब्रुस होते हैं वह रस को चूस कर जिगर में भेजते रहते हैं। जिगर में यह रस फिलटर यानी छनता है। छनकर पित्ताशय में जाता है। पित्ताशय में फिर रस को परिपक्व किया जाता है। पित्ताशय का रस फेफड़े में जाता है। भोजन का बचा हुआ भाग जो शरीर के योग्य नहीं होता है, छोटी आंत से बड़ी आंत में चला जाता है जिसे मल कहते हैं। एक बार का किया भोजन १८ से २४ घन्टे के अन्दर शरीर के बाहर निकल जाय तभी समझना चाहिये कि भोजन की पाचन क्रिया ठीक है, यदि अधिक समय लगे तो कब्ज समझना चाहिये। यदि दिन में कई बार पाखाना जाना पड़े तो पाचन शक्ति ठीक नहीं है बिना पचा हुआ भोजन निकलता है। ऐसे अवसर पर भोजन बन्द कर फलों का रस या मट्ठा का प्रयोग लाभकारी सिद्ध हुआ है।

याद रखिये

(१) रोटी, चावल, आलू, केला, आदि खूब चबाकर खाइये।

(२) भोजन के समय पानी न पियें, पाचन क्रिया देर से होती है। एक घन्टे पहले या दो घन्टे बाद पियें।

भोजन पाचन यन्त्र

(THE DIGESTIVE ORGANS)

(३) घी, तेल की बनी वस्तुएँ देर से पचती हैं क्योंकि चिकनाई का पाचन पित्ताशय में होता है।

(४) एक साथ अधिक वस्तुएं न खाइये।

कब्ज़ का कारण, गलत भोजन

. कब्ज शब्द का अर्थ है कब्जा अर्थात जो शरीर पर कब्जा कर ले। जिस प्रकार से एक चोर तुम्हारे घर पर घुस आये और आप सभी को डरा धमका कर तुम्हारे सामने तुम्हारा सामान चुरा ले जाय। उसी प्रकार से जीभ रूपी चोर के वशीभूत होकर हम कब्ज को निमन्त्रण देते हैं। कब्ज रहने के मुख्य कारण गलत वस्तुओं का मिश्रण, गलत ढंग से खाद्य पदार्थों को बनाना, गलत ढंग से खाना एवं श्रम का अभाव होना है।

शरीर में जितने प्रकार के रोगों की उत्पत्ति होती है, उसका मुख्य कारण कब्ज है। जब शरीर में किसी प्रकार का रोग होता है, तब समझते हैं कि मुझे रोग हुआ है और उसकी चिकित्सा करते रहते हैं। जैसे किसी वृक्ष की डाली काटते रहें और जड़ में पानी खाद देते रहें तो वृक्ष हरा बना रहता है। यदि जड़ को काट दिया जाय तो सारा पेड़ ही सूख जाता है। इसी प्रकार यदि कब्ज को दूर कर दिया जाय तो सारे रोग अपने आप चले जाते हैं।

गलत भोजन

गलत भोजन, अधिक भोजन और श्रम के अभाव में कब्ज होता है। भारतवर्ष में रोटी, चावल, दाल का मुख्य भोजन है। मशीन का पिसा महीन आटा, मशीन का छटा कन रहित चावल, बिना छिलके की दाल, उसमें भी आटे से चोकर अलग कर देना; चावल से माँड़ निकाल देना, दाल को खूब मल-मलकर धोना, सब्जी का छिलका निकाल देना, भुजिया बनाने के लिये पत्ती वाले साग को उबाल कर पानी फेंक देना और खूब घी, मिर्च मसाले से भूनकर खाना, इसी गलत भोजन से आंतों में मल रुकता है। रुका हुआ मल रक्त दूषित कर देता है। जिससे अनेक रोगों की उत्पत्ति होती है। भोजन के

पदार्थों में मिर्च, मसाला चीनी मिठाई होने के कारण पेट भर कर खाने की आदत बन जाती है। यही सब आदतें कब्ज का मुख्य कारण हैं। इसके कारण आँतों की दुर्दशा होती है।

चोकर, चावल के कन माँड़ में सब्जी के छिलकों में, तथा हरी पत्ती वाले साग में मल के त्याग करने की अपूर्व शक्ति पाई जाती है। इनमें कुछ ऐसे पोषक तत्व पाये जाते हैं जो शरीर के लिये अत्यन्त उपयोगी होते हैं। अतः स्वस्थ रहने के लिये आटे से चोकर न निकालें, चावल से कन और माँड़ न निकालें, सब्जी का छिलका और पानी न फेंके, अधिक मिर्च, मसाला, घी, तेल डाल कर न खाइये, इन थोड़े से नियमों से आप को सभी रोगों में लाभ होगा।

कब्ज की पहचान

(१) भूख न लगना। (२) शरीर में सुस्ती रहना। (३) शौच की हाजत बनी रहना, शौच जाने पर थोड़ा सा मल निकलना। (४) शौच में अधिक देर लगना। (५) पेट में भारीपन। (६) सिर में दर्द होना। (७) वायु का बढ़ना। (८) कभी-कभी घबड़ाहट होना। (९) अन्य रोगों की उत्पत्ति।

कब्ज के न होने की पहचान

समय पर अच्छी भूख लगना जिसमें भूख की व्याकुलता न हो। दो बार शौच हो जाना, शौच जाने के ५ मिनट पहले हाजत हो और उस हाजत को हम रोक न सकें। शौचालय में बैठते ही पूरा मल गोल रस्सी की भाँति निकल जावे, मल न कड़ा हो न पतला हो। शौच में अधिक जोर न लगाना पड़े। पूर्ण शुद्ध शौच की पहचान तो यह है कि गुदा द्वार में मल चिपका न रहे। यानी उसे साफ करने की आवश्यकता न हो।

शौच की हाजत को रोकना

अक्सर देखा जाता है कि कभी-कभी शौच की हाजत होने पर हम उसकी उपेक्षा कर जाते हैं अथवा बस आदि में बैठे होने के कारण भी हाजत को रोकना पड़ता है। हाजत होने पर रोकेने से आँतों में मल रुक जाता है।

आंतें फूलकर बड़ी हो जाती हैं अथवा अधिक देर तक मल आंतों में पड़ा रहता है, तो सूख जाता है, जिसके कारण शौच के समय पूरी सफाई नहीं हो पाती है। यहीं से कब्ज का प्रारम्भ होता है। जब कभी आंतों में मल रुकेगा प्रकृति इसकी सूचना सिर दर्द के रूप में देती है। दूसरी सूचना भूख बन्द कर देती है परन्तु मनुष्य दोनों की उपेक्षा करता है। जिससे कब्ज बढ़ता जाता है और कब्ज के साथ-साथ रोग भी बढ़ते जाते हैं।

जब कभी सिर में भारीपन हो तो यह समझना चाहिये कि आंतों में मल रुका हुआ है। आंतों में रुके हुए मल की सफाई करने का प्रयास करना चाहिये इसकी विधि आगे बताई जायेगी कहावत है कि "आंत भारी तो माथ भारी।"

मल विसर्जन

शौच में बैठने की भारतीय पद्धति ही सर्वोत्तम है, इससे मल त्याग करने में विशेष सुविधा होती है। कब्ज नहीं होने पाता आधुनिक कुर्सी या कमोड का तरीका उत्तम नहीं है।

जो भोजन हम करते हैं उसका मल १८ से २४ घंटे तक बाहर निकल जाना चाहिये। इससे अधिक मल के रुकने से कब्ज हो जाता है। इसकी परीक्षा इस प्रकार की जा सकती है. एक दिन दोपहर के भोजन में हरी पत्ती वाले साग खाइये और दूसरे दिन यदि १८ से २४ घन्टे के अन्दर मल का रंग हरा रहे तो समझना चाहिये कि कब्ज नहीं है इससे अधिक देर से आने पर कब्ज है। ऐसा समझना चाहिये। मल में किसी प्रकार की दुर्गन्ध नहीं होना चाहिये।

कब्ज में जुलाब

कब्ज के लिये किसी प्रकार का जुलाब लेना हितकर नहीं है क्योंकि जुलाब की दवा मुंह से खाई जाती है और मल बड़ी आंतों में रुकता है। जुलाब लेने पर लाभ के स्थान पर हानि ही होती है। मल को साफ करने के लिये एनिमा से बढ़ कर अन्य कोई दूसरा उपाय नहीं है।

कब्ज में एनिमा

कब्ज में एनिमा लाभकारी है। परन्तु एनिमा का प्रयोग थोड़े ही दिन

करना चाहिये । अधिक दिन एनिमा का प्रयोग करना हानिकर भी हो जाता है । उपवास या रसाहार के अवसर पर एनिमा का प्रयोग करना हितकर है । भोजन करते हुये जो शौच होने के लिये एनिमा लेते हैं उन्हें एनिमा की आदत पड़ जाती है । उनकी आंतें कमजोर पड़ जाती हैं । एक दो दिन एनिमा का प्रयोग करना लाभप्रद ही होता है ।

कब्ज दूर करने के उपाय

साधारण कब्ज तो फलाहार अल्पाहार से ही दूर करना अच्छा है । जुलाब की जगह अमरूद, बेल, पपीता, पके आम, सेव, हरी पत्ती के साग खाना अच्छा है इससे शौच साफ हो जाता है । दस पन्द्रह दिन खाने से कोई हानि नहीं होती, बड़ा ही लाभ होता है । पेट भर खा सकते हैं । गाजर कब्ज को दूर करने के लिये रामबाण है । पुराना से पुराना मल गाजर निकाल देती है ।

कब्ज को दूर करने का सरल तरीका

(१) प्रातःकाल सूर्योदय के एक घन्टे प्रथम उठ जाइये । हाथ मुंह धोकर मिट्टी से दांत मांज कर ताम्र या मिट्टी पात्र में रखा हुआ जल पियें । यदि शौच की हाजत न हो तो नगर के बाहर शुद्ध वायु में टहलने चले जाइये और वहीं शौच जायें । यदि शौच की हाजत हो तो शौच होकर २-३ मील टहलिये ।

(२) जलपान में, गाय के दूध का मट्ठा, मुनक्का एक छटाँक, रात के भीगे हुये बेल का शरबत, अमरूद, पपीता, अथवा अन्य कोई रसदार फल लें १० बजे भोजन करना हो तो केवल नींबू, शहद पानी लें ।

(३) दोपहर के भोजन में, चोकर समेत आटे की रोटी, साग छिलके समेत सलाद ऋतु फल खूब चबाकर खाइये ।

(४) चार बजे शाम को फल, फलों का रस, सब्जी का सूप, बेल का शरबत कोई एक वस्तु लीजिये ।

(५) शाम को ७ बजे दलिया, सब्जी फल लीजिये ।

(६) पद्मासन से आध घन्टे नित्य बैठने से कब्ज में आशातीत सफलता मिलती है ।

(७) चार आने भर गंगा की बालू पानी के साथ लेने से कब्ज दूर होता है।

(८) अंकुरित चना खूब चबाकर खाने से लाभ होता है।

(९) गेहूं का चोकर ५ तोला नित्य खाने से कब्ज दूर होता है।

(१०) सर्वांगासन, मत्स्यासन, हलासन, सूर्य नमस्कार, भुजंगासन, शलभासन और शवासन करने से लाभ होता है। किसी योगी से सीख कर करें।

(११) पेडू पर मिट्टी ३० मिनट के लिये रात् को सोते समय या प्रात:काल टहलने के पहले या बाद में चढ़ाने से लाभ होता है।

नोट :—तीन चार माह तक उपर्युक्त नियमों का पालन करने से आशातीत लाभ होगा।

कब्ज में खाने योग्य पदार्थ

अनाज :—गेहूं, चना, बाजरा, मकई, ज्वार का आटा, हाथ चक्की का पिसा हो, चोकर समेत हो कुछ मोटा हो। रोटी बनाने के तीन घन्टे प्रथम गूँधकर रख दिया जाय। पत्ती वाले साग, पालक, बथुआ, चौलाई, मेथी को पीसकर उसके रस से आटे को गूँधे तो अच्छा है। गेहू और चना को कच्चा १४ घन्टे भिगो दें, २४ घंटे मोटे कपड़े में बांधकर टाँग दें, जब अंकुर निकल आवे तब खूब चबा-चबाकर खाना चाहिये। अंकुरित गेहूं का दलिया भी खाना अच्छा है।

पत्ती वाले साग की भाजी :—पालक, बथुआ, चौलाई, लाल साग, गाजर का पत्ता, मेथी, शलजम व सरसों के पत्ते, मूली, इनको काटने के पहले खूब अच्छी तरह धो लेना चाहिये। काटने के बाद धोने से पोषक तत्व कम हो जाते हैं। पकाकर केवल हलका नमक, हल्दी, जीरा डालकर खाना चाहिये। इनके पानी को नहीं फेंकना चाहिये।

साग :—लौकी, तुरई, नेनुआ, परवल, टिन्डा, गाजर, टमाटर, पत्ता गोभी, पपीता।

फल :—अमरूद, आम चूसने वाले, पपीता, ककड़ी, खीरा, खरबूजा, सेव, नासपाती, शरीफा, सन्तरा, मौसमी आदि ताजे फल उपयुक्त हैं।

सूखे फल :—अंजीर, खुमानी, मुनक्का, किसमिश, खोपरा (गोलागरी) खजूर, बेल लेना ठीक हैं। खजूर को छोड़कर सभी मेवा १२ घन्टे पहले पानी में भिगोकर लेना चाहिये।

दाल :—मूँग की समूची दाल रात को भिगोकर खानी चाहिये।

मट्ठा :—गाय के दूध का पतला मट्ठा लेना अच्छा है, खट्टा न हो।

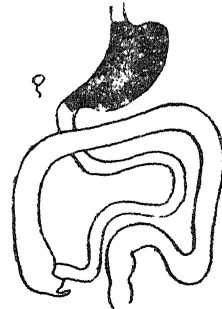
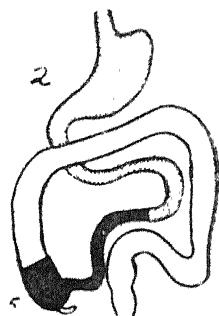
नोट :—दाल और रोटी की मात्रा कम रहे। सब्जी और फल की मात्रा ७५ प्रतिशत भोजन में रहे। दूध और घी तो पूर्ण कब्ज ठीक होने पर लेना चाहिये।

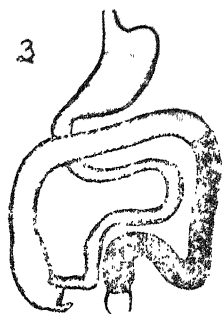
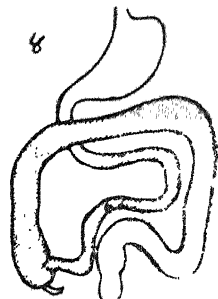
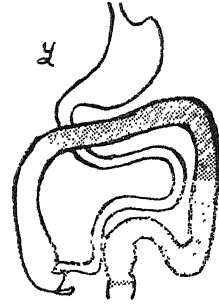
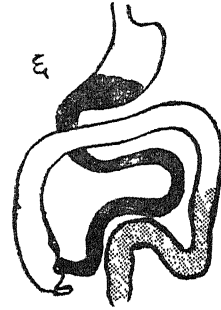
न खाने लायक पदार्थ :—चीनी, चीनी की बनी मिठाई, घी, तेल के बने पदार्थ, चोकर रहित मशीन का आटा, कन और मांड़ रहित चावल, मैदा के बने बिस्कुट आदि; चाय, लैमन, काफी, सोडा वाटर, भैंस का दूध, घी, आलू, अरुई, कटहल, बैंगन, दही की लस्सी, केला, बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू यह सब वस्तुएं न खायें।

विशेष पदार्थ :—नीबू और नीबू जाति के जो भी फल हों वह सदा खाये जा सकते हैं। धनियाँ, पुदीना, अंगूर के पत्ते की चटनी हमेशा खा सकते हैं।

भोजन पाचन-मल निष्कासन की गति एवं उनकी विभिन्न दशायें

गहरा रंग—नाश्ते का सूचक है।
बिन्दी रंग—दोपहर के भोजन का सूचक है।
हल्का रंग—शाम के भोजन का सूचक है।

जलपान ८ बजे सुबह। फल-फलों का रस या नीबू शहद पानी या १ गिलास मट्ठा।

दोपहर के भोजन के बाद १ बजे दिन खूब जोर की भूख लगे तभी खायें घड़ी देख कर न खायें। आधा भोजन कच्चे फल सब्जी का करें।

शाम के भोजन के बाद ६ बजे शाम, नाश्ते का और दोपहर का भोजन बड़ी आँत में पहुँच चुका है।

नाश्ते का मल निकलने की दशा में है।

१० बजे रात, नाश्ते का भोजन रात को सोने जाने के पहले निकल गया है। शाम का भोजन बड़ी आँत में आना आरम्भ हो गया है।

नाश्ते के पहले दिन दोपहर का भोजन निकलने की तैयारी में है।

नाश्ते के बाद, पहले दिन शाम का भोजन निकलने की तैयारी में है।

एक दिनी कब्ज

भोजन पाचन ठीक से न होने तथा मल का निष्कासन ठीक से न होने के कारण कब्ज हो जाता है। ऐसी दशा में उपवास करें एनिमा अवश्य ले लें। एक दिन के कब्ज में शिर में दर्द होता है।

कब्ज से आंतों की दुर्दशा

कब्ज रहने पर आँतों की बहुत ही बुरी दशा हो जाती है । इससे अनेक रोगों की उत्पत्ति हो जाती है । अत: कब्ज होने पर फौरन कब्ज दूर करें । इसका इलाज पीछे देखें । बार-बार कब्ज की दवा लेने से आँतें खराब हो जाती हैं ।

कुछ जानने योग्य बातें

१—शंख बजाने से फेफड़े फूलते हैं, प्राणायाम भी हो जाता है मुंह की सभी नाड़ियों में तनाव आता है । हार्ट, जिगर, क्लोम आदि यन्त्र सबल होते हैं । स्वांस और टी० बी० टांसिल के रोग नहीं होते हैं ।

२—रूद्राक्ष की माला पहिनने से हार्ट, ब्लड प्रेसर और चेचक के रोगों में लाभ होता है ।

३—हरी घास पर नंगे पैर टहलने से आँखों की रोशनी बढ़ती है ।

४—सफेद चन्दन और शुद्ध केसर लगाने से आँखों के रोगों में लाभ होता है । चन्दन की सुगन्ध से दूषित कीटाणु शरीर में प्रवेश नहीं करते हैं । मोतियाबिन्द नहीं होता है ।

५—असली सिन्दूर (डेले वाला) गाय के घी में एवं नारियल के तैल में मिलाकर महिलाएं बिन्दी लगावें या माँग में सिन्दूर भरें तो मोतियाबिन्द न होगा ।

६—वेजीटेबिल घी खाने से आंखों की रोशनी कम होती है । मशीन का आटा, चावल और वेजीटेविल घी खाने से मोतियाबिन्द की शिकायत हो जाती है ।

७—रबड़ की चप्पल पहिनने से आँखों की रोशनी कम होती है एक्जिमा भी हो जाता है ।

८—खड़ाऊँ पहिनने से वीर्य दोष नष्ट होते हैं।

९—कुशा या शद्ध मृगचर्म में बैठने से बवासीर में लाभ होता है।

१०—शौच में सदा ठंडा पानी ले जाना चाहिये, गरम पानी हानिकर होता है। पेचिस और बवासीर, काँच निकलती हो उसमें ठंडा पानी लाभदायक है।

११—सिर पर कभी गरम पानी न डालें।

१२—केवल गाय के दूध घी खाने से चेचक नहीं होती है।

१३—गाय के गोबर के कन्डे पाथने से महिलाओं को टी॰ बी॰ नहीं होती है।

१४—गाय के दूध में एटामिक रेडिएशन से रक्षा करने की अद्भुत शक्ति है। अगर गाय के घी को आग पर डाला जाय, जिसे भारत में हवन करना कहते हैं, वायु मण्डल में एटामिक रेडिएशन का प्रभाव बहुत कम हो जायगा।

मकान के ऊपर गाय के गोबर से यदि लीप दिया जाय तो मकान के अन्दर रेडिएशन का घुसना बहुत कम हो जायगा।

१५—श्रावण मास मे मेंहदी की हरी पत्ती को पीसकर हाथ और पैर में महिलायें लगावें तो प्रसूत का रोग नहीं होगा।

१६—बाल्यवस्था में दाहिने कान के ऊपर की नश में छेद कराकर बाली पहिनने से हार्निया से रक्षा होती है।

१७—शुद्ध सोने के जेवर पहिनने से कैन्सर से रक्षा होती है।

१८—बायें हाथ की अनामिका अंगुली में तांबे की अंगूठी पहिनने से बवासीर की रक्षा होती है।

१९—तांबा और कुशा पानी में डालने से पानी शुद्ध होता है।

२०—गरम दूध, चाय आदि का प्रयोग तांबे में न करें, जहर हो जाता है।

२१—भोजन के साथ ५ पत्ती तुलसी के खाने से मलेरिया से रक्षा होती है।

२२—पैर गरम, पेट नरम, सिर को ठंडा रखें।

२३—रात्रि के अन्त में जल, भोजन के अन्त में मट्ठा, और दिन के अन्त में दूध पीना चाहिये।

२४ - गर्भावस्था में या दूध पिलाने वाली महिलाओं को ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिये ।

२५ --मैथुन करके तुरन्त बच्चे को दूध पिलाने से सूखा रोग हो जाता है ।

२६ -- मासिक धर्म में नारी को ठण्ड से बचाना चाहिये । नीचे कम्बल बिछाकर सोना चाहिये ।

२७ -मैथुन के पहले सरसों का तेल, शुद्ध शहद, फिटकरी ठंडा पानी, लगा लेने से गर्भ नहीं टिकता है । बाद में गरम पानी का डूस लेना अच्छा है । पेशाब करने से भी गर्भ नहीं रहता है ।

२८—चक्की चलाने वाली महिलाओं को मासिक धर्म की शिकायत नहीं होती है ।

२९—दक्षिण की ओर पैर करके सोने से हार्ट में बुरा असर पड़ता है । पूर्व या उत्तर की ओर पैर करें । मृत्यु के समय पैर दक्षिण की ओर कर देने से शरीर जल्दी छूटता है ।

३०—मकान का दरवाजा, चूल्हा, दक्षिण की ओर न करें ।

३१--भोजन, पूर्व या उत्तर की ओर मुँह करके किया करें ।

३२—स्नान और भोजन लकड़ी की चौकी पर करें । स्नान के बाद खड़ाऊँ पहनिये ।

३३—तखत पर सोने से मेरू दंड सीधा रहता है स्वास्थ्य के लिये लाभकारी है।

३४—अत्यन्त हर्ष शोक के अवसर पर भोजन न करें । स्वास्थ्य के लिये हानिकर है ।

३५—ग्रहण, टेलीवीजन, सिनेमा को देखने से आँखों को नुकसान पहुँचता है ।

भोजन बनाने की प्राकृतिक कला सीखें

भोजन बनाने में जो प्राकृतिक भूलें हैं यदि उनका प्राकृतिक तरीके से सुधार हो जाय तो मेरा विश्वास है कि मानव समाज स्वस्थ्य रह सकता है। भोजन बनाने के पदार्थ, भोजन बनाने की कला और भोजन करने कराने की जो पुरानी आदतें हैं वह इतनी गलत हैं। जब तक आप प्राकृतिक चिकित्सा का साहित्य न पढ़ें तथा किसी प्राकृतिक चिकित्सालय में रह कर स्वयं अनुभव न करें तब तक आपको अपनी भूल का ज्ञान ही न होगा। जब तक भूल का ज्ञान न होगा तब तक आप सुधार करने की बात नहीं सोच सकते हैं। इसलिये यदि आप अपने परिवार को सुखी और स्वस्थ बनाना चाहते हैं तो मैं आपको शुभ सम्मत्ति देता हूँ कि आप कुछ समय निकालकर किसी प्राकृतिक चिकित्सा-लय में एक माह रहें वहाँ पर प्राकृतिक तरीके से भोजन बनाने की कला का ज्ञान प्राप्त करें, जितने दिन वहाँ रहें उतने दिन उसी प्रकार के भोजन का अभ्यास करें। इससे आपको आर्थिक शारीरिक, मानसिक लाभ होंगे।

अपने घर पर एक छोटा सा प्राकृतिक चिकित्सा का पुस्तकालय बनावें, कुछ उपचार के सामान भी रखें। साधारण तौर पर आप एनिमा, मिट्टी पट्टी कटिस्नान, धूपस्नान, लपेट का ज्ञान प्राप्त कर लें। इतना करने पर आप देखेंगे कि आप दवा डाक्टर से बचे रहेंगे।

इस पुस्तक में मैंने जो कुछ लिखने का प्रयास किया है वह अनुभव और प्रयोग के आधार पर ही लिखा है। भोजन बनाने, करने, तथा खाद्य पदार्थों के सम्बन्ध में इस बात का ध्यान रखा गया है कि वर्तमान प्रणाली में जो प्रथायें चल रही हैं उनमें थोड़ा सुधार यदि कर दिया जाय तो मानव का बड़ा उपकार होगा।

दवा की जरूरत क्यों पड़ती है

भोजन बनाने की जो प्रचलित प्रथायें हज़ारों वर्ष से चली आ रही हैं उनमें यदि विज्ञान से खोज की जाय तो शरीर संरक्षण के लिये जो पोषक तत्व

मिलने चाहिये उनका अभाव रहता है जब शरीर में पोषक तत्वों का अधिक अभाव हो जाता है उस समय शरीर विकार युक्त हो जाता है। विकार युक्त शरीर में रोगों की उत्पत्ति होती है। शरीर से विकार को निकालने का काम जब प्रकृति करती है उससे जो कष्ट होता है उसे मानव सहन नहीं कर पाता है। इस कष्ट को शीघ्र दूर करने के लिये व्याकुल हो जाता है और दवाओं का सहारा लेता है। दवाइयाँ थोड़ी देर के लिये पोषक तत्व देती हैं जिनका अभाव भोजन करते समय होता है। पोषक तत्वों के मिलने से दवा से जो लाभ होता है वह तभी तक रहता है जब तक आप दवा लेते हैं। दवा बन्द की वैसे ही फिर रोग आया। ऐसे लाखों रोगी हैं, जो बराबर दवा खाते रहते हैं फिर भी उनका रोग नहीं जाता। इसका मूल कारण यह है कि मनुष्य जो भोजन करता है वह पोषक तत्व से रहित करता है। आप स्वयं विचार करें कि दवा रोज खाना पसन्द करेंगे कि प्राकृतिक तरीके से बनाया हुआ भोजन। यदि आप प्राकृतिक तरीके से नित्य भोजन करने का अभ्यास कर लें तो फिर दवा लेने की जरूरत ही नहीं है। भोजन में ही दवा मिलती रहेगी।

बहुत से लोगों की यह गलत धारणा बन गई है, कि प्राकृतिक भोजन में स्वाद नहीं रहता है। स्वाद तो जीभ की आदत खराब होने के कारण नहीं आता है। मैं अपने अनुभवों के आधार पर कह रहा हूँ कि जिन्होंने एक बार भी प्राकृतिक भोजन का अभ्यास किया है उन्हें उसी में स्वाद आता है। मिर्च मसाले आदि के भोजन उन्हें उसी प्रकार खराब लगते हैं। जैसे मिर्च मसाला खाने वालों को प्राकृतिक भोजन बे-स्वाद लगता है। यह जीभ के अभ्यास पर है। तथा भूख पर निर्भर है। जब जोर की भूख लगती है, तब बिना नमक मिर्च मसाले का भी भोजन अच्छा लगता है। इसलिये यह कहना कि प्राकृतिक भोजन में स्वाद नहीं है, यह गलत धारणा है। हम अपनी गलत आदतों को बदलना नहीं चाहते केवल प्राकृतिक चिकित्सा और प्राकृतिक भोजन को दोष देते हैं। मेरा अनुभव है कि प्राकृतिक भोजन में स्वाद और स्वास्थ्य दोनों मिलेंगे। गलत भोजन में केवल स्वाद ही मिलेगा, स्वास्थ्य नहीं। स्वास्थ्य के

लिये डाक्टरों के पास जाना पड़ेगा। डाक्टर के पास दवा मिलती है स्वास्थ्य नहीं मिलता है।

किसी डाक्टर से आप पूछे कि आपकी दवा में क्या है। डाक्टर बतायेगा कि हमारी दवा में फासफोरस, सलफर, कैलशियम बी०, ए०, सी० विटामिन आदि हैं। अब आप विचार करें कि इन पोषक तत्वों की शरीर में कमी क्यों हुई। पोषक तत्वों की कमी का कारण है कि हमारे भोजन के जो पदार्थ हैं वह पोषक तत्वों से रहित हैं। आटा से चोकर निकालने से, चावल से कन और माँड़ निकालने से बी० विटामिन की कमी हो जाती है। सब्जी से छिलका निकालने से ए० विटामिन की कमी होती है। दानेदार चीनी खाने से कैलशियम की कमी होती है। धूप का सेवन न करने से डी० विटामिन की कमी होती है। टमाटर को आग पर पका कर खाने से सी० विटामिन की कमी होती है। यदि भोजन में इस बात का ध्यान रखा जाय कि खाद्य पदार्थ के पोषक तत्व नष्ट न होने पावे तो आपको दवा की जरूरत नहीं रहेगी। इसलिये भोजन बनाने का ज्ञान प्रत्येक परिवार में प्राकृतिक तरीके से होना चाहिये।

मनुष्य का मुख्य भोजन

शहर के निवासी अधिकतर गेहूँ की रोटी खाते हैं। कभी-कभी शौक से बाजरा, ज्वार, चने की रोटी खाना पसन्द करते हैं। गाँव के लोगों को गेहूँ कम मिलता है मोटा अनाज ही खाते हैं।

भारतवर्ष में अनादि काल से खेती करने का तरीका प्राकृतिक ही रहा है। कृषि के साथ गो पालन की प्रथा भारतवर्ष की बहुत पुरानी रही है। भारतवासी यदि पृथ्वी माता कहते हैं तो गौ माता भी कहते हैं। इन दो माताओं का आपस में कितना गहरा सम्बन्ध है। श्री भगवान कृष्ण ने गौ पालन के कार्य को ही लेकर एक व्यापक आन्दोलन माखन चोरी के रूप में प्रारम्भ किया था किसी ने कहा है कि मनुष्य गो वंश के बिना नहीं रह सकता, गौ मनुष्य के बिना भी रह सकती है। गाय के गोबर से जो अनाज उत्पन्न होता है, वही स्वास्थ्य के लिये उपयोगी होता है। आज कल कृषि में जिन रसायनिक

खादों का प्रयोग अधिक अन्नोत्पादन की दृष्टि से किया जा रहा है यह रसायनिक खादों का उत्पन्न किया अनाज स्वास्थ्य के लिये स्वास्थ्यप्रद नहीं होता है। अमेरिका से आया हुआ गेहूँ, चावल खाने में वह स्वाद नहीं देता है जो गाय के गोबर से उत्पादन अनाज से होता है।

अनादि काल से भारतवर्ष की जमीन गोबर की खाद के कारण बेकार नहीं हुई है। रसायनिक खादों के प्रयोग से जमीन की उर्वरा शक्ति दिनों दिन क्षीण होती जा रही है। इसलिये कृषि के साथ गौ पालन के कार्य को जोड़ना चाहिये। तभी गेहूँ आदि अनाज स्वास्थ्य के लिये स्वास्थ्यप्रद मिल सकते हैं। इस वैज्ञानिक युग में शुद्ध खाद्य पदार्थों का मिलना कठिन हो गया है। धनी बनने की आसक्ति ने खाद्य पदार्थों को विगाड़ दिया है। धन पैदा करने के पीछे मानव इतना अंधा हो गया है कि जीवन के अमूल्य स्वास्थ्य रूपी धन को खो रहा है। स्वास्थ्य रूपी धन के चले जाने पर धन के रहने पर भी सुख नहीं रहता है।

भारत में मनुष्य का सबसे प्रधान भोजन रोटी चावल दाल है। सब्जी और फलों की गिनती भोजन में नहीं है। घी, दूध केवल ताकत के लिये खाना है। इस प्रकार की विचार धाराओं में सत्य नहीं दिखता है। रोटी बनाने की जो प्रचलित प्रथायें चल रही हैं उनमें प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त के अनुसार शिक्षण की आवश्यकता है।

हाथ चक्की का आटा

भारत वर्ष में घर-घर चक्की चलाने की पुरानी प्रथा थी। जब घर में चक्की चलती थी उस समय लोग बहुत कम बीमार पड़ते थे। जब से मशीन से अनाज पिसने लगा तब से रोगों की वृद्धि हो गई।

बुद्धिमान वैज्ञानिकों ने इस बात को स्वीकार किया है कि जब तक

हाथ चक्की का आटा और हाथ कुटा चावल का प्रयोग नित्य के खाद्य पदार्थों में न किया जायगा तब तक स्वास्थ्य की उन्नति करने वाला भोजन नहीं मिलेगा ।

यदि परिवार के सभी स्त्री पुरुष १०-१५ मिनट आटा चक्की चलाने का दैनिक नियम बना लें तो नित्य शुद्ध ताजा आटा रोटी के लिये मिल सकता है । "जो खाये वह पीसे जो पीसे वह खाये" यह सिद्धांत परिवार में चलना चाहिये । चक्की चलाना जीवन विज्ञान है शुद्ध आटा भी मिलता है और सारे शरीर की कसरत भी होती है ।

महिलाओं के लिये चक्की चलाना, दही बिलोना, धान कूटना एक विज्ञान है । वर्तमान समय में महिलाओं का श्रम रहित जीवन रोगों की उत्पत्ति का कारण है । गाँव में रहने वाली महिलाओं को रोग कम होते हैं शहरों में अधिकतर महिलायें रोगी रहती हैं ।

चक्की के चलाने से महिलाओं के गर्भाशय में व्यायाम होता है । जो नारियां बराबर आटा चक्की चलाने का अभ्यास रखती हैं उनकी सन्तान स्वस्थ उत्पन्न होती है । आप स्वयं विचार करें कि मानव शरीर ९ महीने माँ के गर्भ में रहता है । यदि गर्भाशय ही खराब हो माँ का ही स्वास्थ्य खराब हो तो ९ महीने जिस बच्चे के शरीर का निर्माण गर्भाशय में होता है वह कैसे स्वस्थ रह सकेगा । बच्चों के स्वास्थ्य के लिये तथा परिवार के स्वास्थ्य के लिये एवं अपने को भी सदा स्वस्थ रखने के लिये चक्की चलाना आवश्यक है।

परिवार के प्रत्येक व्यक्ति नित्य नियम के अनुसार यदि १५ मिनट चक्की चलावें, आधा किलो अनाज नित्य तैयार कर लें इससे शुद्ध ताजा आटा तो मिलेगा ही, साथ ही शारीरिक व्यायाम भी हो जायगा । कब्ज जो सभी रोगों की जड़ है वह कभी नहीं होगा ।

श्री बद्रीप्रसाद जी गुप्त एवं रणवीर सिंह जी, उरई निवासी स्वयं नित्य चक्की चलाते हैं । कब्ज और एग्जिमा जैसे रोगों से छुटकारा हो गया ।

मशीन के आटे के पोषक तत्व अधिकांशतः नष्ट होते हैं । आप देखेंगे

कि मशीन का आटा कितना गरम हो जाता है। हाथ चक्की का आटा गरम नहीं होता है। मशीन का आटा एक दिन का १५-२० दिन खाते रहते हैं हाथ चक्की का नित्य ताजा आटा मिलता है जहाँ चक्की चलाने में नित्य थोड़ा परिश्रम पड़ता है इससे सब से बड़ा लाभ यह होता है कि हम रोगों के शिकार नहीं होते हैं दवा और डाक्टरों के खर्च की बचत होती है।

महापुरुषों की सम्मति

मेरी आप से प्रार्थना है कि मिलों के स्थापित होने पर भी अनाज घर पर पीसेंगे। आप यह कह सकते हैं कि मिल आपका आटा दस पैसे में पीसेगी। परन्तु दस पैसे रोज की बचत एक साल में ३६) की होती है। यदि आपके गाँव में २५० परिवार हैं तो यह बचत नव हजार रु० साल की होगी। हाथ चक्की के न चलाने से परिवार के लोग आलसी बनेंगे, मशीन का पिसा आटा खाने से रोग उत्पन्न होगा।　　　—महात्मा गाँधी

बीस हजार की आबादी वाले गाँव में यदि प्रति व्यक्ति आध सेर अनाज को जोड़ा जाय तो एक वर्ष में नब्बे हजार मन अनाज खर्च होगा। यदि ५) मन पिसाई जोड़ी जाय तो गांव से केवल पिसई में ४५००००) रु० प्रति बर्ष बाहर चला जायगा। मशीन में अनाज पिसाने से प्रति मन आधा सेर अनाज बर्बाद हो जाता है जो एक वर्ष में ११२५ मन होता है। भारत वर्ष जैसे गरीब देश में वहाँ इस प्रकार अनाज की बचत की जा सकती है। हाथ चक्की आटे की रोटी और हाथ कुटा चावल खाने से देश की गरीबी मिटेगी और लोगों का स्वास्थ्य भी ठीक रहेगा। स्वास्थ्य ठीक होने से देश का उत्पादन भी बढ़ेगा और धन की बचत भी होगी।

गरीबों की मदद करने का तरीका

यदि आप स्वयं चक्की चलाने में असमर्थता का अनुभव करते हों तो बेकार रहने वाली महिलाओं को, विधवाओं को एक चक्की मंगा कर दीजिये और उनसे अपना अनाज पिसवाइये। इस तरह आप को शुद्ध ताजा आटा मिल जायेगा और बेकार रहने वाली महिलाओं को रोजी मिलेगी।

एक महिला यदि एक घंटे में तीन सेर अनाज हाथ चक्की से पीस लेती है तो ६ घंटे में १८ सेर अनाज पीस सकती है। यदि चार आने सेर की पिसाई धनी लोग दे दें तो एक दिन में कम से कम ४) ५० कमा लेगी। गरीबों की सहायता करने का यह अच्छा तरीका है।

हाथ–पिसे आटे का महत्व

डा० किशनलाल अग्रवाल, जयपुर

विज्ञान का उदय मनुष्य की सहायता के लिये हुआ था जिससे कि वह अपने जीवन को ठीक ढंग से चला सके; परन्तु उचित संतुलन के अभाव में विज्ञान का स्वयं मनुष्य के जीवन पर ही आक्रमण करने लग गया है। इसका एक बहुत छोटा सा उदाहरण हम यहाँ दे रहे हैं—

भारतवर्ष में हर घर में हमारे भोजन का सबसे अधिक प्रमुख और स्थूल पदार्थ आटा है, चाहे वह गेहूं का हो, बाजरे, चने, जौ, जवारी या अन्य किसी अनाज का हो। देश के एक सिरे से दूसरे सिरे तक घूम आइये, आदिवासी क्षेत्रों में यह आटा मशीन से पीसा जाता है। कहीं तो यह मशीन बिजली से चलती है, कहीं तेल से, कहीं भाप से और कहीं पानी के तीव्र प्रवाह के वेगसे। इसी देश में एक वह जमाना था जब हर घर में पत्थर की छोटी-बड़ी चक्कियाँ होती थीं और हर सबेरे गाँव के हर घर में चक्की की मधुर गूंज के साथ गृहिणी का उससे भी मधुर संगीत सुनाई देता था। वह जैसे एक बीते युग की बात हो गई है। चारों ओर मशीन के पिसे आटे का राज्य महामारी की तरह से प्रसारित हो चुका है।

सामान्यत: लोग मिल-पिसे और हाथ-पिसे आटे का महत्व नहीं समझते। हमने कई ऐसे लोगों को देखा है जो वैज्ञानिक प्राकृतिक चिकित्सक होने का दावा करते हैं और कहते हैं कि मिल का आटा यदि मोटा पिसा हो तो कोई हानि नहीं है। यह ठीक नहीं है। इस वैज्ञानिक अज्ञान के जमाने में सभ्यता की कसौटी ही यह है कि आप यंत्र के अत्याचार को सहते जाइये, वरना आपको दकियानूसी, पुराणपंथी कह कर आपकी उपेक्षा की जायेगी।

आटे का महत्व तीन दृष्टियों से है। यहाँ हम कहना चाहते हैं कि आटे के प्रश्न को हमें तीन दृष्टियों से देखना होगा। पहली दृष्टि है सर्वोदय विचार की जिसके एक अंग के रूप में प्राकृतिक चिकित्सा प्रतिष्ठित हुई है। दूसरी दृष्टि आहार-शास्त्र की है जो प्राकृतिक चिकित्सा का मूल आधार है और तीसरी दृष्टि शरीर–विज्ञान की है जो हमें यह बताती है कि मनुष्य के शरीर के विविध अंग और तत्व किस प्रकार शक्ति-संचय करते हैं।

सबसे पहले हम यह समझ लें कि प्राकृतिक चिकित्सा आज के भारत की महात्मा गान्धी की देन है। यह चिकित्सा-पद्धति उनके बताये विकेन्द्रित समाज में ही पनप सकेगी। इसमें मनुष्य और पशु-शक्ति के अलावा दूसरी शक्तियों का प्रयोग वस्त्र आदि आवश्यकताओं की पूर्ति में ही होगा।

आहार–शास्त्र की दृष्टि से हाथ-पिसे आटे का बड़ा महत्व है। हमारे देशवासियों का संकल्प है—जिजीविषेत् शतं समाः। हम सौ वर्ष जियेंगे। जो भी अन्न खाते हैं उसकी शक्ति को यदि नष्ट कर देंगे तो कभी भी उनका संकल्प पूरा नहीं होगा मिलों में गेहूँ की स्निग्धता और उसका विटामिन 'ई' प्रायः नष्ट ही हो जाता है; क्योंकि प्रायः छोटी मिलों में ही आटा पीसने वाला पत्थर एक मिनट में चार सौ चक्कर लगाता है, जबकि हाथ की चक्की एक मिनट में सिर्फ तीस चक्कर लगाती है। अतः मिल की चक्की से गिरते हुये आटे की बोरी में यदि तुरन्त हाथ डाल दिया जाय तो वह जल जाएगा, फफोले पड़ जाएँगे। उस आटे को फैलाकर ठंडा करना पड़ता है।

विटामिन 'ई' मनुष्य की देह में रज और वीर्य की पुष्टि करता है। यह बात ध्यान ! देने की है कि विटामिन 'ई' गेहूँ के भीतर के तेल में रहता है। इस तेल के जल जाने पर गेहूँ वैसे ही बेकार हो जाता है जैसे कि पानी उतर जाने पर मोती। इस तेल को बनाये रखने के लिये गेहूं की पिसाई में गर्मी पैदा नहीं होना चाहिये। जन्म से ही रोगी और दुर्बल सन्तान यदि पैदा होती है तो समझ लीजिये कि यह उस सभ्यता का प्रताप है जिसमें आलस्य का देवता हमें मिल का आटा खाने की प्रेरणा देता है। मिल-पिसा आटा खाने वाली स्त्रियाँ 'ई' विटामिन से वंचित रहकर श्वेत प्रदर और पुरुष धातुक्षीणता

की ओर धीरे-धीरे अग्रसर होते हैं। मिल-पिसा आटा खाना निर्जीव खाने जैसा है। सारहीन भोजन से सुखी जीवन की आशा करना मृगतृष्णा है।

आहार-शास्त्र में रस और स्वाद का भी बड़ा महत्व है। रस और स्वाद की दृष्टि से हाथ-पिसा आटा सर्वोत्तम होता है। चोकर सहित हाथ-पिसा आटा सेल्यूलोजयुक्त होता है जो अँतड़ियों को व्यर्थ के भार से बचाता है तथा अत्यन्त स्वादिष्ट और मधुर होता है। हाथ-पिसा आटा तृप्तिदायक भी होता है। वह मिल-पिसे निर्जीव भूसे जैसे आटे की अपेक्षा मात्रा में कम खाया जाता है, पर अधिक शक्ति देता है। चोकर भी उसमें नष्ट नहीं जाता। यह स्मरण रहे कि चोकर में ही विटामिनों का निवास होता है, उसे कभी नहीं फेंकना चाहिये। राष्ट्रीय अर्थ-शास्त्र की दृष्टि से हाथ-पिसा आटा हमें अन्न-संकट से बचाने में सहायक होगा।

शरीर-विज्ञान की दृष्टि से एक बात समझ लेनी चाहिये कि मानव-शरीर के जिस अंग से काम नहीं लिया जाएगा वह बेकार हो जायेगा। शरीर के हर अंग को व्यायाम मिलना चाहिये। राष्ट्रीय दृष्टि से हमारा व्यायाम उत्पादक भी होना चाहिये। ऐसा सर्वश्रेष्ठ व्यायाम हाथ-चक्की से आटा पीसना है।

अन्त में कहना यह है कि **स्वाद, तेजस्विता, अक्षय-यौवन, शोषणयुक्त समाज और शत वर्ष का जीवन प्राप्त करना चाहते हो तो चक्की अपने हाथ से चलाकर अर्थात् हाथ-चक्की से अनाज पीसकर चोकर समेत आटे को प्रयोग में लाइये और स्वस्थ रहिए।**

असली तत्व चोकर

आटे को छानकर चोकर न निकालें

आटे को छानने की जो प्रथा है वह गलत है। आटे को छानकर जो चोकर पशुओं को खिला दिया जाता है वह गलत आदत है अनाज के चोकर में ही अनाज के पोषक तत्व अधिक होते हैं। जिस प्रकार दूध को धीमी आँच में अधिक देर तक गरम करने पर दूध के ऊपर मलाई जम जाती है। उसी

प्रकार सूर्य की गर्मी से अनाज पकता है अनाज के पोषक तत्व चोकर के रूप में अनाज के साथ रहते हैं। चोकर निकाल देने से शरीर के लिये जो तत्व मिलने चाहिये वह नहीं मिलते हैं। इसलिये आटे को छानकर चोकर को साफ करके चोकर उसी में फिर मिला देना चाहिये। या मोटी चलनी से आटा छाने। चोकर निकालने से आटा भी कम हो जाता है। अनाज की कमी को दूर करने के लिये, गरीब देश, परिवार को धनी बनाने के लिये और सदा स्वस्थ रहने के लिये आटे से चोकर को न निकालें यह मेरी प्रार्थना है।

चोकर क्यों न निकालें

अनाज के ऊपर जो छिलका प्रकृति ने दिया है वह अनाज के तत्व को रक्षा करता है। जब तक अनाज में छिलका होता है तब तक अनाज को जमीन में बोने से उसमें अंकुर निकल कर पौधा बन जाता है। एक से अनेक रूप धारण करता है। छिलका निकल जाने पर अनाज का जीवन तत्व ही नष्ट हो जाता है। छिलका निकला कोई अनाज बोने पर उत्पन्न नहीं होगा। इसलिये जीवन तत्व के प्राप्त करने के लिये छिलका नहीं निकालना चाहिये।

प्रकृति माता ने अनाज के छिलके में, चावल के कन में ही पोषक तत्व (विटामिनों) को सुरक्षित रक्खा है। गेहूँ और चावल के कन में बी० विटामिन अधिक पाया जाता हैं वैज्ञानिकों ने बी काम्पलैक्स की गोली का आविष्कार चावल के कन से किया हैं। जब हम छिलका को निकाल देते हैं तो भोजन में बी० विटामिन की कमी हो जाती है। बी० विटामिन के अभाव में शरीर में अनेकों रोगों की उत्पत्ति होती है।

बी० विटामिन के अभाव में नीचे लिखे रोगों की उत्पत्ति होती है

बी० विटामिन के अभाव में हृदय की धड़कन, स्वांस लेने में कठिनाई एवं दमा हो जाता है स्वभाव में चिड़चिड़ापन आ जाता है। शिर दर्द, स्नायु में दुर्बलता, सुस्ती, अनिद्रा, स्मरण शक्ति का ह्रास, जल्दी थकावट आना,

हार्ट का बढ़ना, त्वचा में खुरखुरापन, कब्ज हो जाना, पैरों की जलन, साइ-टिका, कम सुनाई देना, कान में आवाज होना, शरीर में खाज होना, आँखों की रोशनी कम होना, मोतियाबिन्द का होना इसी प्रकार के अनेकों रोग शरीर में उत्पन्न होते हैं। यदि आप शरीर को स्वस्थ रखना चाहते हो तो अनाज को घर की आटा चक्की में पीसो, थोड़ा मोटा आटा पीसिये, चोकर को मत निकालिये। नित्य ताजे आटे की रोटी खाने से आपके शरीर को बी० विटामिन मिलेगा और आपका परिवार सदा स्वस्थ रहेगा।

बी० विटामिन प्राप्त करने के खाद्य पदार्थ

सबसे अधिक बी० विटामिन अंकुरित गेहूँ में पाया जाता हैं। गेहूँ को पीस देने पर भी विटामिन कम हो जाते हैं। मशीन से गेहूँ पिसाने पर अधिक कम होते हैं। सोयाबीन, जई, हरी मटर की फली, गेहूँ का चोकर, कन समेत चावल, शलजम, फूल गोभी, पालक, किसमिश, पात गोभी, गाजर, मूली, दूध, सेब, खजूर, जामुन, खीरा, लौकी, नाशपाती, टमाटर, तिल, मूंगफली, बादाम आदि खाद्य पदार्थों में पाया जाता है। इन खाद्य पदार्थों का उपयोग अधिक से अधिक प्राकृतिक तरीके से करना चाहिये तभी आप को बी० विटामिन मिल सकेगा।

बी० विटामिन के लिये चोकर चावल के मांड का प्रयोग करें

जब शरीर में बी० विटामिन की कमी हो जाय, तो बी० काम्पलैक्स की गोली न खायें। गेहूँ के चोकर, तथा हाथ कुटे चावल के मांड का प्रयोग कीजिये।

गेहूँ के चोकर की प्रयोग विधि

गेहूँ के चोकर को लाकर उसे साफ कर लें। चोकर अधिक दिनों का न हो। केवल गेहूँ का ही हो अन्य किसी आनाज का चोकर मिला न हो। चोकर में आटा भी न हो। धूप में अच्छी तरह सुखा लेंगे।

(१) उबलती हुई सब्जी में ५० ग्राम चोकर डाल दीजिये, सब्जी में बी० विटामिन आ जायगा।

(२) एक किलो आटे में ५० ग्राम चोकर मिलाकर रोटी बनाकर खाइये।

(३) चोकर को थोड़ा गाय के घी में भून कर रख लें। २५ ग्राम चोकर गरम पानी में डाल कर उबालें, मीठा करने के लिये गुड़, किसमिश, छोहारा, डालकर खाइये।

(४) चोकर ५० ग्राम लौकी या गाजर ५०० ग्राम, दूध ५०० ग्राम, गुड़ ५० ग्राम आग पर पका कर खीर बनाकर खायें। आंव पेचिस के रोगियों को नहीं खानी चाहिये।

(५) २५ ग्राम चोकर, ५०० ग्राम पानी, तुलसी के पत्ते ११, दाख ११ सबको अच्छी तरह पकाकर कपड़े से छान कर पियें। काफी की तरह स्वादिष्ट लगती है। हल्का नमक, शहद भी मिला सकते हैं।

(६) हाथ कुटे चावल या पूर्ण चावल के मांड को दाल के साथ मिलाकर खायें।

(७) मांड के साथ रोटी, सब्जी मिलाकर खाने से बी० विटामिन मिलती है।

(८) गेहूँ के अंकुर को अलग करके नित्य एक तोला खाने से बी० विटामिन की पूर्ति होती है।

(९) अंकुरित गेहूँ को सिल पर महीन पीस लें उसमें आटा मिलाकर रोटी खायें। केवल अंकुरित गेहूँ पानी में घोलकर शहद डालकर पी सकते हैं।

(१०) अंकुरित गेहूँ को खूब चबाकर भोजन के साथ खाइये।

(११) पूर्ण चावल को धीमी आंच में पका कर खाइये।

(१२) मिलों में जहाँ चावल में पालीसर-से पालिस की जाती है। उसे राइसब्रान कहते हैं। भोजन करते समय २ चम्मच राइसब्रान चावल, सब्जी में मिला लें इससे बी० विटामिन की पूर्ति हो जाती है। फयलेरिया रोग में राइसब्रान के प्रयोग में बड़ा लाभ होता है। बी० विटामिन से शौच साफ होता है।

स्वास्थ्यप्रद एवं पौष्टिक दलिया

इस पौष्टिक आहार का नाम सभी जानते हैं शायद ही कोई घर ऐसा हो जो इसके नाम से परिचित न हो। परन्तु इसमें क्या-क्या गुण हैं एवं इसका प्रयोग हम अपने नित्य के भोजन में कैसे कर सकते हैं, यह बहुत ही कम लोग जानते हैं।

प्रकृति ने हमारे शरीर पोषण के लिये जो भी खाद्य वस्तुएं बनायी हैं वह सभी परिपक्व हैं। फिर भी हम अनेक खाद्य पदार्थों को भूल कर, सिझा-कर एवं पका कर खाते हैं। पुराने समय में जब पकाने की प्रथा नहीं थी तब उस वस्तु को उसी रूप में ग्रहण किया जाता था जिससे उस वस्तु के खोज करने में परिश्रम भी कम करना पड़ता था और शरीर को पोषक शक्ति भी अधिक मिलती थी और तब शायद ही कोई बीमार पड़ता हो फिर भी वर्तमान समय में भोजन बनाने एवं भोजन करने की प्रथाओं में थोड़ा सा परिवर्तन कर लिया गया तो उस वस्तु से पोषण भी अधिक प्राप्त होगा और पैसे की भी बचत होगी जैसे हम गेहूं को ही ले लें। गेहूं का प्रयोग हमारे देश में कई प्रकार से किया जाता है परन्तु इसका सबसे सरल तरीका दलिया बनाकर खाने से उसका पोषक तत्व अधिक मिलता है एवं स्वाद और स्वास्थ्य की दृष्टि से अति उत्तम खाद्य है।

दलिया खाने से लाभ

दलिया में अनाज के सभी तत्व मौजूद रहते हैं। बी० विटामिन भरपूर रहता है। पचने में हल्का होता है। शौच साफ लाता है। कफ कम बनता है। दमा, खाँसी में कुछ दिनों तक केवल दलिया सब्जी फल खाकर रहने से अत्यन्त लाभ होता है। दैनिक भोजन में चावल की जगह दलिया खाना उत्तम है।

दलिया के प्रकार

गेहूं का दलिया, जौ का दलिया, ज्वार का दलिया, मक्का का दलिया

बनाया जा सकता है । विभिन्न प्रकार की दलिया बनाने की विधि नीचे दी जा रही है ।

गेहूं का दलिया

गेहूं को साफ करके पानी में धोकर धूप में सुखा लें । सूख जाने पर हाथ चक्की से दल कर ४-५ टुकड़े कर लें । ४-५ टुकड़े से अधिक न हों एवं महीन न करें । यदि महीन हो जाय तो आटे की चलनीं से छानकर आटा एवं बड़े २ टुकड़े (दलिया) अलग कर लें । आटे को रोटी के रूप में एवं बड़े २ टुकड़ों को दलिया के रूप में प्रयोग में लायें ।

अंकुरित गेहूं का दलिया

गेहूं को १२ घन्टे पानी में भिगोकर, भीगे हुये गेहूं को एक कपड़े में बाँधकर रख दें । उसमें अंकुर निकल आने पर कपड़े के ऊपर बिछा कर धूप में सुखा कर, सूख जाने पर हाथ आटा चक्की में उपर्युक्त बतायी विधि से दलकर दलिया तैयार कर लें । दमा के रोग में विशेष कर लाभकारी हैं ।

सावधानी

गेहूं को अंकुरित करते समय इस बात का विशेष ध्यान रखें कि गेहूं में बदबू न आने पाये यह तभी होगा जब गेहूं को बराबर धूप में रखा जाय । बरसात के दिनों में गेहूं खराब हो जाता है । अतः गेहूं को धूप दिखाते रहना चाहिये । एक बार का तैयार किया गया दलिया एक सप्ताह के अन्दर ही उपयोग में लाइये । अधिक समय तक रहने पर उसके पोषक तत्व कम हो जाते हैं ।

विशेष लाभप्रद

दमा, मासिक धर्म की कमी या ज्यादा में, गर्भपात या सन्तान न होने

पर, हार्ट की शिकायत होने पर, दलिया के साथ पालक पत्ती दलिया बन जाने के बाद कच्ची महीन काट कर मिला लें।

१—कैलशियम की कमी होने पर १० ग्राम काला तिल, कूट कर किसमिश मिलाकर खायें।

२—कमजोर बच्चों को दलिया में गाय का दूध, छोहारा, गोलागिरी, दो बादाम, किसमिश मिलाकर खिलावें।

३—जिनकी आँतें कमजोर हों उन्हें दही मट्ठा के साथ खाना चाहिये।

४—मधुमेह के रोगी को जौ का दलिया मट्ठा के साथ खाना विशेष लाभदायक है।

जौ का दलिया :—

जौ को २४ घन्टे पानी में भिगो दीजिये। जब पानी सूख जाय तब ओखली में मूसल द्वारा उसकी भूसी निकाल कर धूप में सुखा कर हाथ चक्की में दल कर दलिया तैयार कर लें। इसी प्रकार मक्का ज्वार को साफ करके चक्की में दलकर दलिया तैयार किया जा सकता है।

दलिया पकाने की विधि :—

बटलोई में जब पानी खौलने लगे तब दलिया डालें, ऊपर से किसी बर्तन द्वारा ढक दें ताकि भाप न निकले। पानी उतना ही डालें जितना कि पकते २ पानी उसमें सोख जाय। जब अच्छी तरह पक जाय तब १५ मिनट नीचे उतार कर रख दें। ठंडा हो जाने पर सब्जी मिलाकर खायें।

विशेष सावधानी :—

दलिया को घी, तेल में, मट्ठ में, भूँजना या सादा भूँजना ठीक नहीं है इससे उसके पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

दलिया में घी दूध का प्रयोग वही लोग करें जो स्वस्थ हों अथवा निरोग हो जाने पर थोड़ा प्रयोग कर सकते हैं। पानी में पक जाने के बाद ही घी, मक्खन, दूध मिलावें। दानेदार चीनी का प्रयोग बिल्कुल न करें तभी

प्राकृतिक लाभ मिलेगा। यदि दलिया बाहर ले जाना हो तो थोड़ा सा घी डाल कर हल्की आग में भून लें। अधिक भूँजने से या भाड़ में भूँजने से दलिया के पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

अधिक गीला दलिया न बनावें इससे चबाने में परेशानी होती है एवं मुँह की लार नहीं मिल पाती जिससे पचने में भारी होता है।

जौ का दलिया, मधुमेह, टी० बी०, हार्ट, कमजोर बच्चों के लिये उपयोगी है। मधुमेह के रोगी, मट्ठा, दही, टमाटर के साथ खायें।

ज्वार का दलिया :—

ज्वार को चक्की में दलें एक दाने के दो तीन टुकड़े हों, गरम पानी में उबालें। दूध के साथ भी उबाल सकते हैं। गुड़ मेवा आदि भी डाल कर खा सकते हैं। इसमें पौष्टिकता कम होती है। रोगियों को नहीं खाना चाहिये। इसी प्रकार मक्का का दलिया बनाया जा सकता है।

पौष्टिक दलिया बनाना :—

गेहूं का दलिया	२५० ग्राम	पपीता	२०० ग्राम
खजूर	५ ग्राम	सोयाबीन का आटा	१०० ग्राम
गोलागिरी	१० ग्राम	बादाम	५ ग्राम
किसमिश	२० ग्राम	पिस्ता	५ ग्राम
छोहारा	२० ग्राम	देशी खांड	१०० ग्राम
इलायची बड़ी	५ दाना	या शहद	
केला पका	२	या गुड़	

बनाने की विधि :—

५०० ग्राम खौलते पानी में दलिया डालें जब दलिया पक जाये तो इलायची और शहद को छोड़कर सब वस्तुएं महीन काट कर डाल दें। २० मिनट पकाने के बाद १५ मिनट तक ढक कर रखिये। उसके बाद इलायची पीसकर डालें, बाद में शहद या देशी शक्कर या गुड़ मिलाकर प्रयोग में लायें।

इसे थोड़ी मात्रा में खूब चबाकर स्वस्थ व्यक्तियों को ही खाना चाहिये। रोगी के लिये यह हानिकर है।

स्वास्थ्यप्रद दलिया :—

सादा या अंकुरित गेहूं का दलिया	२५० ग्राम
पालक की पत्ती	२५० ग्राम
गाजर	१०० ग्राम
टमाटर	१०० ग्राम
लौकी	५० ग्राम
किसमिश	१० ग्राम
केला	१

नमक, अदरख, हरा धनियां, हरी मिर्च, अपनी इच्छानुसार मिला लें।

जिन्हें कब्ज की शिकायत रहती हो उनके लिये यह दलिया लाभकारी है। दमा के रोगी को अंकुरित गेहूं का दलिया विशेष लाभकारी है।

दलिया की पौष्टिक खीर :—

गेहूं का दलिया	२५० ग्राम	मखाना	१०० ग्राम
गाय का दूध	१ किलो	बादाम	१० ग्राम
गोलागरी	१० ग्राम	पिस्ता	५ ग्राम
मूँगफली	२५ ग्राम	इलायची बड़ी	५ दाना
किसमिश	१०० ग्राम	गुलाब जल	१० ग्राम
गुड़	१०० ग्राम	शहद	१०० ग्राम

बनाने की विधि :—

५०० ग्राम पानी में दलिया पकायें जब दलिया अधपका रह जाय तो दूध डाल दें। इसके बाद इलायची, बादाम, पिस्ता, गुलाब जल, शहद को

छोड़कर सभी चीजें काट कर डाल दें। जब खूब पक जाय तो १५ मिनट पश्चात् ठंडा हो जाने पर इलायची पीसकर, बादाम और पिस्ता काट कर डाल दें। उसके पश्चात् शहद एवं गुलाब जल डाल कर मिला कर के प्रयोग में लायें।

विशेष गुण :–

यह खीर बहुत ही स्वादिष्ट एवं पौष्टिक होती है परन्तु थोड़ी मात्रा में ही खायें।

रोगी के लिये स्वास्थप्रद दलिया :–

गेहूं का दलिया ५० ग्राम, पानी २५० ग्राम, गाजर १०० ग्राम, टमाटर ५० ग्राम, नींबू आधा, अदरख, हरा धनियाँ पकने के बाद डाल कर खायें।

अंकुरित गेहूं का दलिया ५० ग्राम, पालक, १०० ग्राम, टमाटर ५० ग्राम, नींबू, अदरख, हरा धनिया, पकने के बाद डाल कर खायें।

गेहूं का दलिया ५० ग्राम, पानी २५० ग्राम, बन्दगोभी १०० ग्राम, लौकी २५ ग्राम, पक जाने पर २५ ग्राम टमाटर, नींबु, अदरख, हरी धनियाँ मिलाकर खायें।

जौ का दलिया ५० ग्राम, पानी १०० ग्राम, पक जाने पर १०० ग्राम दही मिलाकर खायें। नींबू, टमाटर, अदरख भी मिला सकते है। सुगर के रोगी के लिये अत्यन्त लाभकारी है।

विटामिन युक्त दलिया :--

अंकुरित गेहूं का दलिया १०० ग्राम, गेहूं के आटे का चोकर २५ ग्राम, पालक १०० ग्राम, गाजर ५० ग्राम, बन्द गोभी ५० ग्राम, काला तिल १० ग्राम, मूँगफली १० ग्राम, किसमिश १० ग्राम सबको पका कर, पक जाने पर टमाटर १०० ग्राम, छोटा-छोटा काट कर मिला दें। हरा धनियाँ, मूली कच्ची मिला दीजिये। चबाकर खाइये।

विटामिन का रस युक्त दलिया :—

अंकुरित गेहू का दलिया, १०० ग्राम, गेहूं के आटे का चोकर २५ ग्राम, लौकी ५० ग्राम सबको पका लें। पालक का रस २५ ग्राम, टमाटर का रस ५० ग्राम, गाजर का रस १०० ग्राम, दलिया में मिला दें। शहद १० ग्राम, किसमिश १० ग्राम, बादाम ५ दाने, बड़ी इलायची २ पीस कर मिला दें। हरा धनियां, अदरख, छोटा २ काट कर डालें। नींबू का रस मिला दें। यह दलिया स्वास्थ्य और स्वाद दोनों देता है।

दलिया की सुरक्षा :—

(१) एक बार का तैयार किया गया दलिया एक सप्ताह के अन्दर ही उपयोग कर लें। इसके बाद उसमें कीड़े पड़ जाने का भय रहता है।

(२) जब भी दलिया बनायें एक बार उसे फिर दुबारा देख लें। कहीं उसमें कोई गन्दगी न रह गई हो।

(३) दलिया पीतल, स्टील एवं कलईदार बर्तनों में ही बनायें। तांबा एलमूनियम के बर्तनों में न बनावें।

(४) दलिया धीमी आँच में ही पकायें। अधिक तेज आंच में पोषक तत्व कम हो जाते हैं। पकाते समय ऊपर से ढक दें तथा ढकने वाले बर्तन में पानी भर दें इससे दलिया के सभी पोषक तत्व अन्दर ही बने रहेंगे।

(५) दलिया बनाकर उसी बर्तन में या दूसरे बर्तनों में स्टील, पीतल या कलईदार बर्तनों में रक्खें। प्लास्टिक, एलमोनियम आदि बर्तनों में न रक्खें।

दलिया का पाचन :—

पके हुये दलिया में कार्वोहाइड्रेट होता है तथा कार्वोहाइड्रेट का पाचन मुँह की लार में होता है। अतः दलिया को जितना चबाकर खाया

जायेगा उतना ही लाभ अधिक मिलेगा तथा पाचन शीघ्र होगा। इसके लिये गाढ़ा दलिया बनायें। पतले दलिया को आसानी से चबा नहीं सकेंगे, मुँह की लार न मिल सकेगी जिसके कारण पाचन शीघ्र न होगा।

जिन लोगों के दांत न हों वह पतला दलिया खायें पर उसे खूब चुसकी लेकर खूब मुँह में चुबला चुबला कर खायें।

भूख से थोड़ा कम ही खायें। अधिक खा लेने पर पाचन शीघ्र न होगा तथा जो तत्व (लाभ) मिलने चाहिये न मिल पायेंगे। अधिक खा लेने पर कब्ज भी हो जाता है अतः मात्रा से कम खायें।

खाद्य पदार्थ पकाने की प्राकृतिक कला :—

प्राकृतिक नियम के अनुसार प्रत्येक खाद्य पदार्थ सूर्य की गर्मी में धीरे-धीरे पकता है। यदि इस प्राकृतिक विज्ञान की कला को ठीक से समझें तो हमें भी प्रत्येक खाद्य-पदार्थ को धीमी आंच में ही पकाना चाहिये। आयुर्वेद में कई औषधियां धीमी आंच में पकाई जाती हैं जिनका गुण अधिक होता है। प्राचीन काल में दूध कन्डे की आग में मिट्टी के बर्तन में दिन भर पकाया जाता था। भोजन भी लकड़ी या कन्डे की आग में पकाया जाता था। वर्तमान के भौतिक विज्ञान ने ऐसे अविष्कार किये हैं जिनके पकाने में समय तो कम लगता है परन्तु उनकी इतनी तेज प्रक्रिया होती है जिसका प्रभाव खाद्य पदार्थ पर अच्छा नहीं पड़ता है। स्वयं विचार करें कि कम गरम से स्नान करने से शरीर को लाभ मिलता है तेज गर्म से शरीर में छाले पड़ जाते हैं। जिस प्रकार मानव शरीर सजीव यंत्र है उसी प्रकार खाद्य पदार्थ भी जब तक अपनी प्राकृतिक अवस्था में रहते है तब तक उनमें जीवन तत्व रहता है। किसी अनाज को कच्चा बोने पर वह उगता है यदि उसे उबाल या भून दिया जाय तो वह उगेगा नहीं। यही बात पकाये गये भोजन के सम्बन्ध में भी हो सकती है। अतः भोजन को बिना पकाये खाये तो अच्छा है यदि पकाना ही पड़े तो उसे धीमी आँच में पकाये तो बहुत अच्छा होगा। नीचे खाद्य-पदार्थों के पकाने के तरीके लिखे जाते हैं।

(१) गेहूं, चना, मूँग, चावल आदि अनाजों को धोकर बर्तन में रक्खें उसमें मात्रा के अनुसार खूब गरम पानी, ऊपर से डाल कर के अच्छी तरह बन्द कर दें। ४ से ८ घन्टे के बाद उसे खाना चाहिये। यदि कुछ कच्चा रहे तो थोड़ी देर धीमी आंच में पकाया जा सकता है। खाते समय स्वादिष्ट बनाने के लिये नमक, हरी मिर्च, टमाटर, पालक, नींबू, अदरख आदि मिला सकते हैं।

(२) हर प्रकार की सब्जियों को काट करके बर्तन में रख कर ऊपर बताई गई विधि से बनाकर प्रयोग करना चाहिये।

(३) ऐसी सब्जियाँ जो कच्ची खायी जा सकती है। अथवा हरी पत्ती की भाजियों को गरम पानी में केवल ५ मि० रख कर के निकाल लें और उनमें नमक, हरी मिर्च, अदरख आदि मिलाकर कच्चा ही खाइये। इस प्रकार सब्जी में जो छोटे-छोटे कीटाणु होते हैं वह नष्ट हो जाते हैं।

प्राकृतिक रोटी बनाना

रोटी का आटा मोटा हो

भोजन के सम्बन्ध में यह भी जानना आवश्यक है कि आटा महीन न पीसा जाय। महीन आटा शरीर की आंतों और नाड़ियों में चिपक जाता है। आप जानते हैं कि जिल्द साज कापी पुस्तकों को चिपकाने के लिये मैदा आरारोट जैसे महीन आटे का उपयोग करते हैं। महीन आटे की रोटी पचने के बाद शरीर में एक चिकना पदार्थ बनाती है यदि यह चिकना पदार्थ शरीर में कहीं रुक जाता है तो वहां दर्द पैदा करता है। इसलिये मेरा निवेदन है कि आटा थोड़ा मोटा पिसाया जाय तो अच्छा रहता है।

आटे को बनाने के पहले ३ से ६ घन्टे तक गूंथकर रखना चाहिये। मोटे आटे को तो अवश्य ही पहले गूंथकर रखना चाहिये। पहले गूंधने से आटे में हल्का सा खमीर (खट्टापन) उत्पन्न हो जाता है। कुछ ई विटामिन

की भी उत्पत्ति होती है । ई विटामिन गर्भाशय, कब्ज, स्वाँस, हार्ट आदि के लिये लाभकारी होता है ।

अंकुरित गेहूं का आटा—रोटी और दलिया बनाना :—

गेहूं को २५ घन्टे तक भिगो दें । इसके बाद मोटे कपड़े में बांध कर टाँग दें, जब गेहूं जम जाय तब उसे धूप में सुखाकर हाथ चक्की से पीस कर उसकी रोटी खानी चाहिये । दमा, कब्ज, गर्भपात, सन्तान न होना हार्ट आदि के रोगियों को अंकुरित गेहू की रोटी खानी चाहिये । अंकुरित गेहूं की रोटी बड़ी मुलायम बनती है । ई विटामिन के लिये अंकुरित गेहूं की रोटी लेना चाहिये ।

सावधानी :—

गेहूं को अंकुरित करते समय इस बात का ध्यान रखना अत्यन्त आवश्यक है कि गेहूं में बदबू न आने पावे यह तभी होगा जब गेहूं को बराबर धूप में रखा जाय । बरसात के दिनों में गेहूं खराब हो जाता है । अंकुरित गेहूं को सिल पर कच्चा पीसकर उसमें आटा मिलाकर भी उपयोग कर सकते हैं । जिन महिलाओं के सन्तान नहीं होती या गर्भ गिर जाता है उन्हें अंकुरित गेहूं की रोटी खानी चाहिये । आटे के साथ पालक का रस मिला लेने से लोहा भी मिल जाता है । पालक का रस कमजोर महिलाओं को लाभ पहुंचाता है ।

रोटी बनाने के प्राकृतिक तरीके :—

१—गेहूं का आटा १०० ग्राम, पालैक, गाजर, टमाटर, चौलाई का रस १०० ग्राम, आटे में मिलाकर तीन घन्टे पहले गूंधकर रख दें । खाते समय, छोटी और कुछ मोटी रोटी चकले में बेल कर अच्छी तरह धीमी २ आँच में सेंकी जाँय । अच्छी तरह चबाकर खाइये ।

२—गेहूं का आटा १०० ग्राम, गेहूं के आटे का चोकर २५ ग्राम,

पालक की पत्ती को पीस कर आटे में मिलाकर ३ घन्टे पहले आटा गूंध कर रख दें।

३—गेहूँ का आटा १०० ग्राम, चने का आटा २०० ग्राम, दही १०० ग्राम मिलाकर आटा गूँधे। हल्का नमक, जीरा, हींग डाल दें।

४—गेहूँ का आटा १०० ग्राम, खूब पका केला १०० ग्राम मिलाकर रोटी बनावें।

५—गेहूँ का आटा १०० ग्राम, शहद २५ ग्राम मिलाकर रोटी बनावें।

६—गेहूँ का आटा १००, किशमिश के पानी से आटा गूँधे।

७—गेहूँ के आटे को दूध और गुड़ मिलाकर बनावें।

८—गेहूँ के आटे में चौथाई सोयाबीन का आटा मिला कर बनावें।

९—अंकुरित गेहूँ की रोटी, पालक के रस के साथ आटा गूँधकर बनाने से दमा, गर्भपात, कब्ज, रक्त की कमी में देना विशेष लाभदायक है।

१०—एक्जिमा, दाद, खुजली, सुगर के रोगों में चने की रोटी खानी चाहिये।

११—सुगर के रोगी को जौ की रोटी लाभदायक है। जौ को पहले पानी में १२ घण्टे भिगो दें एक घण्टे पानी से निकाल कर डलिया में रख दें। मूसल से उसकी भूसी निकाल दें। बचे हुये जौ को हाथ की चक्की में पीसें उसकी रोटी बनावें। जौ की रोटी बनाते समय जामुन की पत्ती का रस २५ ग्राम मिला दें इससे भोजन के साथ इन्सुलीन मिल जायेगी।

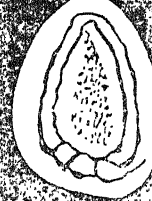
नोट :—अनाज को हाथ की चक्की में पीसें, कुछ मोटा आटा रहे। चोकर न निकालें।

खाद्य पदार्थों के भोजन तत्व अनाज

सूची अनाज	प्रतिशत							
	पानी	प्रोटीन	चिकनाई	लवण तथा धातु	शकर तथा निशास्ता	कैलशियम (चूना)	फास-फोरस	लोहा
गेहूँ	१२.८	११.८	१.५	१.५	७१.२	०.०५	०.३२	५.३
गेहूँ का आटा	१२.२	१२.१	१.८	१.७	७२.२	०.०४	०.३२	७.३
हाँथ कुटे चावल	१२.२	८.५	०.६	०.७	७८.०	०.०१	०.१७	२.८
हाथ कुटे उबले चावल	१२.६	८.४	०.६	०.९	७७.४	०.०१	०.२८	२.८
धान की खीलें	१४.७	७.५	०.१	३.४	७४.३	०.०२	०.१६	६.२
मशीनी चावल	१३.०	६ ९	०.४	०.५	७९.२	०.०१	०.११	१.०
जौ	१२.५	११.५	१.३	१.५	६९.३	०.०३	०.२३	३.७
बाजरा	१२.४	११.६	५.०	२.७	६७.१	०.०५	०.३५	८.८
ज्वार	११.९	१०.४	१.९	१.८	७४.०	०.०३	०.२८	६.२
हरी मक्का	७९.४	४.३	०.५	०.७	१५.१	०.०१	०.१०	०.७
सूखी मक्का	१४.९	११.१	३.६	१.५	६६.३	०.०१	०.३३	२.१
मक्का का आटा	११.५	०.६	०.५	०.४	८७.०	०.०२	०.३२	५.३

भोजन तत्व अनाज

सूची अनाज	गर्मी तथा शक्ति की डिग्रियाँ इकाइयाँ १०० ग्राम में	विटामिन ए प्रति १०० ग्राम में अन्तर्राष्ट्रीय इकाइयाँ	विटामिन बी १ प्रति १०० ग्राम में माइक्रो ग्राम	विटामिन बी २ निकोटेनिक प्रति १०० ग्रा. में माइक्रो ग्राम	विटामिन सी तेजाब प्रति १०० ग्राम माइक्रो ग्राम
गेहूँ	३४८	१०८	५४०	५.०	—
गेहूँ का आटा	३५३	—	—	—	—
हाथ कुटे चावल	३५१	४	१८०	२.४	—
हाथ कुटे उबले चावल	३४९	१५	२७०	४.०	—
धान की खीलें	३२८	—	२१०	४.१	—
मशीनी चावल	३४८	—	६०	१.२	—
जौ	३३५	—	४५०	४.७	—
बाजरा	३६०	२२०	३३०	३.२	—
ज्वार	३५५	१३६	३४५	१.८	—
हरी मक्का	८२	४२	—	०.६	४
सूखी मक्का	३४२	—	—	१.४	—
मक्का का आटा	३५५	—	—	—	—

हाथ-कुटा चावल
अधिक स्वास्थ्यवर्धक है।
हाथ कुटा चावल
अनकुटा चावल
पालिश केवल ५%
सभी पौष्टिक तत्व
कायम रहते है।
प्रोटीन चिकनाई
धातु लवन और
विटामिन सहित।
हाथ-कुटा चावल पौष्टिक होने के कारण
बेरी-बेरी और खून की कमी जैसे
रोगों से आपकी रक्षा करता है।

चावल बनाने की प्राकृतिक कला

भोजन में मुख्य स्थान चावल का भी है। कई प्रदेशों में तो रोटी से अधिक महत्व चावल का ही है। जगन्नाथ पुरी में तो चावल का ही प्रसाद बिकता है। सैकड़ों मन चावल नित्य प्रसाद के रूप में बिकता है।

जिन प्रदेशों में चावल का अधिक प्रयोग होता है वहां पहले हाथ से कूटकर चावल का प्रयोग करते थे। साथ में दूध दही का अधिक प्रयोग करते थे। वर्तमान समय में मशीन का युग है, मशीन के छटे चावल से कन निकल जाता है, जिसमें बी० विटामिन भरपूर होता है। धान के छिलके को हटा कर देखें, चावल के ऊपर लाल, पीला, सफेद पर्त होता है इसी पर्त में चावल के पोषक तत्व होते हैं। चावल जब मशीन में पालिस कर दिया जाता है तो यह पर्त निकल जाता है। पालिस किया चावल स्वास्थ्य के लिये हानिकर होता है।

चावल से मांड़ निकालना :—

चावल को पकाते समय उसका पानी फेंक देना भयंकर भूल है। चावल के मांड़ के फेकने से बी० विटामिन के साथ, कैलसियम, ७० प्रतिशत लोहा ५० प्रतिशत, फासफोरस २० प्र०, छार तत्व २० प्रतिशत कम हो जाता है। इसलिये यह आवश्यक है कि चावल से माँड़ निकालना बन्द किया जाय। उत्तरी भारत, चीन और जापान में भी प्रधान खाद्य चावल है परन्तु वह लोग चावल से माँड़ नहीं निकालते हैं। भारतवर्ष गरीब देश है सात लाख गाँवों की आबादी में सब जगह चिकित्सालय खोल कर रोगों के इलाज की सुविधा देना सम्भव नहीं है। यदि सम्भव हो जाय तो सदा स्वस्थ रहने की समस्या का समाधान नहीं हो सकेगा। क्योंकि जिन स्थानों पर लोगों को चिकित्सालय की सुविधायें प्राप्त हैं वहां और भी अधिक रोगों की वृद्धि हो रही है। एक ओर सरकार और समाज का लाखों करोड़ों रुपया चिकित्सालयों में खर्च हो रहा है। दूसरी ओर रोग और रोगियों की संख्या बराबर बढ़ रही है। इसलिये लाखों करोड़ों रुपया जो अस्पतालों में खर्च हो रहा है यदि उसे लोगों

को सदा स्वस्थ रहने के लिये प्राकृतिक चिकित्सा और प्राकृतिक भोजन करने का ज्ञान दिया जाय तो मानव जीवन की एक समस्या सदा निरोग रहने की बहुत कुछ अंशों में हल्की की जा सकती है। इस समस्या के साथ-साथ आर्थिक उत्पादन तथा खाद्य की समस्याओं का भी समाधान हो जायगा।

चावल से कन और मांड़ निकाल देने से बी० विटामिन का अभाव हो जाता है। बी० विटामिन के अभाव में कब्ज, वेरी वेरी, फायलेरिया, आदि अनेकों रोगों की उत्पत्ति होती है। इतना ही नहीं भारत जैसे गरीब देश में जहाँ लाखों करोड़ों मन अनाज दूसरे देशों से मंगाना पड़े, वहां चावल से कन और मांड़ निकाल देना बहुत बड़ी मूर्खता नहीं तो और क्या है। प्रयोग करके देखा गया है कि पूर्ण चावल के व्यवहार से १५ से २५ प्रतिशत चावल की बचत होती है। मशीन से एक मन धान से २५ से २६ सेर तक ही चावल निकलता है यदि वहीं चक्की से दलकर निकाला जाय तो २९ सेर चावल निकलता है मशीन का चावल यदि एक सेर खर्च होता है तो पूर्ण चावल से चौदह छटाँक से काम चल सकता है। खर्च भी कम और स्वास्थ्य भी ठीक रहेगा। परन्तु पता नहीं बड़े २ बुद्धिमान लोग भी इस सत्य को स्वीकार करने के लिये तैयार नहीं हैं। यही कारण है कि आज मानव का स्वास्थ्य गिरता जा रहा है। जिस देश का स्वास्थ्य ठीक न होगा। उस देश का उत्पादन कम हो जायगा समाज की आर्थिक दशा सदैव खराब रहेगी। स्वास्थ्य के खराब होने पर मानसिक चिन्ताओं से भी मनुष्य परेशान रहता है। यदि आज समाज को स्वस्थ और सुखी बनाना है तो सारे समाज को प्राकृतिक चिकित्सा का तथा प्राकृतिक तरीके से भोजन करने का ज्ञान देना चाहिये। प्रत्येक परिवार में स्वस्थ रहने के लिये जीवन का ज्ञान होना चाहिये।

पूर्ण चावल :—

पूर्ण चावल उसे कहते हैं जिससे केवल भूसी निकाली गई हो चावल के ऊपर जो लाल, पीला, सफेद पर्त होता है वही चावल का मूल तत्व होता है। बड़ी मिलों में जहां धान को चक्की से दला जाता है उसमें पूर्ण चावल बड़ी आसानी से तैयार किया जा सकता है। बड़ी मिलों में पहले पूर्ण चावल

ही तैयार होता है जब चावल को पालीसर में डाल देते हैं तब उसका कन निकल जाता है, चावल देखने में चमकीला होता है। पकाने में जल्दी पकता है। थाली में परोसने पर सुन्दर मालूम होता है। पूर्ण चावल पकाने में देर लगती है लाल रंग हो जाता है। विटामिन के कारण वह खिलता नहीं है इन्हीं कई कारणों से लोग छटा हुआ चावल पसन्द करते हैं।

पूर्ण चावल के बनाने का प्राकृतिक तरीका :—

जितना चावल् हो उससे दूना पानी डालकर तीन से छः घन्टे तक भिगो कर रखना चाहिये। यदि पानी को गरम करके चावल भिगोया जाय तो और अच्छा होता है। भिगो देने के बाद उसे आग पर पकावें पकाते समय आँच अधिक तेज न हो। मन्द आंच में पकाना चाहिये। जब चावल अच्छी तरह पक जाय उसे थोड़ी देर रख दें। घी आदि डालना हो तो इसी समय डाल दें।

खाने का तरीका :—

चावल को लोग चबाने की आवश्यकता नहीं समझते हैं परन्तु चावल में भी रोटी की तरह कार्बोहाइड्रेट होता है। जिसका पाचन मुँह की लार के साथ होता है। मुँह की लार तभी मिल सकती है जब चावल को अच्छी तरह चबाकर खाया जा सके इसलिये चावल में चना, मूँगफली, गोलागिरी आदि को पकाते समय डाल दें तो उसके सहारे चावल चबाकर ही खा पायेंगे। जापान के एक प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक ने लिखा है कि पूर्ण चावल को यदि धीरे-धीरे मुंह में पीसते रहें तो कम चावल से पेट भर जायगा और इस प्रकार से चावल खाने से सब प्रकार के रोगों में लाभ होगा।

समाज में जो मान्यतायें और प्रथायें चल रही हैं अनेक आधार पर पूर्ण चावल का मिलना ही कठिन है। परन्तु यदि कोई यह प्रयत्न करे कि जिन बड़ी मिलों में चावल तैयार किया जाता है वहां से बिना पालिस किया गया चावल लाकर प्रयोग करें तो यह समस्या का समाधान हो सकता है। मिलें तो चावल में पालिस इसलिये करती हैं कि बिना पालिस का चावल

कोई खरीदेगा नहीं। बल्कि मिल वाले भी पालिस किया चावल पसन्द करते हैं। उन्हें यदि यह मालूम हो कि पूर्ण चावल में ही जीवन तत्व होते हैं तो वह लोग इनका प्रयोग करना प्रारम्भ करेंगे। कोई करे या न करे परन्तु प्राकृतिक चिकित्सक प्राकृतिक चिकित्सा प्रेमी या जितने प्राकृतिक चिकित्सालय हैं जो लोग खादी और ग्रामोद्योग का प्रचार करते हैं यदि वह लोग ही अपने परिवार में पूर्ण चावल का प्रयोग करना प्रारम्भ करें तो भी समाज में एक नई चेतना आ सकती है। यदि समाज में भी न आवे तो भी अपना लाभ तो होगा ही। परन्तु दुःख की बात तो यही है कि जब हम स्वयं मिल का आटा, मिल का चावल दानेदार चीनी पसन्द करते हैं तो फिर हम समाज को कैसे बदल सकते हैं। जिस प्रकार दूसरे लोग अपना व्यापार करते हैं उसी प्रकार हमारा भी सेवा के नाम पर एक व्यापार ही है जीवन का निर्वाह करना और जीवन सिद्धान्त और साधन में ढालना यह दोनों बातें अलग हैं। हम यदि समाज को बदलना चाहते हैं तो हमें ऐसे साधनों की व्यवस्था करनी चाहिये जिन्हें हम लोगों के सामने रख सकें। यदि हम चाहते हैं कि परिवार स्वस्थ रहे तो किसी बड़ी मिल से पूर्ण चावल जिसमें पालिस बिल्कुल न की गई हो लाकर ऊपर बताई गई विधि से प्रयोग कीजिये।

यदि पूर्ण चावल की व्यवस्था न हो सके तो इतना तो कर ही सकते हैं कि चावल से मांड़ न निकालें। चावल को मल-मल कर न धोयें। पानी में चावल डालकर थोड़ा हिलाकर पानी निकाल दें। मल-२ कर धोने से जब चावल एक दूसरे से रगड़ते हैं उस समय चावल के ऊपर जो कुछ बचा हुआ विटामिन रहता है वह भी पानी के साथ घुल जाता है। विशेष कर के० सी० विटामिन जो पानी के साथ घुलता है वह निकल जाता है। इसलिये चावल को मल-२ कर न धोया जाय। भात फरहर बने इसके लिये एक किलो चावल पकाने के लिये दो किलो पानी डालना चाहिये। चावल की बटलोई को कटोरी में पानी भर कर ढक दें जिससे चावल पकाते समय भाप न निकले, भाप निकल जाने से भी चावल के पोषक तत्व कम हो जाते हैं।

चावल की कनी :–

मशीन से जो चावल निकलता है उसमें चावल के टूटे कन के टुकड़े अलग निकाल दिये जाते हैं जो बाजार में सस्ती भी बिकती है। यदि उस कनी को लाकर भात बनाकर खायें। यह कनी खाने में स्वादिष्ट और स्वास्थ्यप्रद होती है।

चावल के स्वादिष्ट व्यंजन बनाना

चावल की रोटी बनाना :–

कनी या चावल को चक्की में पीस लें। पानी को गरम करें। खौलते पानी में आटा डाल दें नीचे उतार कर आटे की तरह गूँध लें। यदि समझें तो थोड़ा गेहूँ का आटा भी मिला सकते हैं। मोटी रोटी की तरह बेलकर तवे में घी लगाकर सेकें यह रोटी खाने में बड़ी स्वादिष्ट होती है। स्वास्थ्य के लिये लाभदायक भी है। नमकीन बनाने के लिये नमक डाल कर बनायें, मीठी बनाने के लिये गुड़ डाल कर बना सकते हैं।

मीठा और पौष्टिक भात बनाना :—

चावल पकाते समय, किसमिश, खजूर, मूँगफली, गोलागिरी, डालकर बनावें, बन जाने के वाद केसर डाल दें।

चावल की खीर बनाना :—

दूध को उबालें, जब एक उफान आ जाय तब चावल डाल दें। एक किलो दूध में १०० ग्राम चावल, २५ ग्राम किसमिश, ५० ग्राम पपीता, ५ ग्राम बादाम, केसर और इलाइची पिस्ता डाल कर सुन्दर स्वादिष्ट खीर तैयार की जा सकती है।

केला डालकर खीर बनाना :—

पका केला खीर में डालकर खजूर डालें यह खीर स्वास्थ्यप्रद होती है। कमजोर बच्चों को देने से लाभ होगा। केसर, इलायची डालना चाहिये।

विटामिन युक्त चावल :—

एक किलो चावल, २ कि० पानी, पालक की पत्ती १०० ग्राम, गाजर

१०० ग्राम, टमाटर १०० ग्राम, मटर १०० ग्राम सबको अच्छी तरह पका लें। यह चावल स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त लाभकारी होता है।

रस खीर :—

गन्ने का ताजा रस, रस में पानी डाल कर उबालें। जब खौलने लगे तब उसमें चावल डालें। चावल के पक जाने पर पका केला, डाल दीजिये। गोलागरी के टुकड़े डाल दें, मूँगफली के दाने डाल दें। बन जाने पर दही, मट्ठा, दूध के साथ खाने से स्वादिष्ट हो जाती है। गन्ने का रस न मिले तो गुड़ के साथ भी बनाई जा सकती है।

चावल का चिउरा :—

धान को भूनकर, उसे कूटते हैं तथा मशीन से दबाते हैं। भूसी अलग निकल जाती है चावल दब कर चपटा हो जाता है इसे चिउरा कहते हैं। बिहार में अधिक खाया जाता है। धान के भूनने पर इसके पोषक तत्व कुछ तो नष्ट हो जाते हैं। परन्तु सफर में बाजार के खाने के स्थान पर इसका प्रयोग करना उत्तम है। जलपान में जो लोग चाय बिस्कुट खाते हैं यदि दही चिउरा खायें तो अच्छा है। दही के साथ खाने से स्वाद भी बढ़ जाता है। स्वास्थ्य प्रद भी होता है क्योंकि दही स्वास्थ्य के लिये लाभकारी है। गरीबों के लिये जलपान भी हैं। चिउरा को एक दो बार धोकर थोड़े पानी में भिगो दें। जब फूल जाय तो दही में मिलाकर खाया जाय। गुड़ या नमक मिलाकर खाना चाहिये। खौलते दूध में भी पका कर खाते हैं।

चावल की खील :–

धान को गरम बालू से भून कर खील बनाते हैं यह फूलकर बड़ी हो जाती है। इसे दूध में भिगोकर खाना चाहिये अकेले भी खाई जा सकती है। पथ्य में भी दी जाती है।

चावल की लाई :—

बालू में भून कर बनाई जाती है कहीं इसे मुरमुरा भी कहते हैं। इसे ऐसे भी खाते हैं। इसे पीसकर रख लें, सफर में पानी या दूध के साथ भिगो देने से सत्तू की तरह खायें। नमक, गुड़, या खजूर आदि मिला कर खाते हैं।

विशेष :—

भुना हुआ अनाज कभी-कभी ही खाना ठीक है उसे भोजन का स्थान न दिया जाय क्योंकि भुने हुये अनाज के अधिकांश पोषक नष्ट हो जाते हैं।

चावल के आटे की बरफी :—

खौलते पानी में चावल का आटा डाल कर जब पक जाय, तो उसमें गुड़, नमक, सूखी मेवा डालकर थाली में जमा दें। जम जाने पर चाकू से काटकर खायें।

दाल बनाने की प्राकृतिक विधि

भोजन में दाल को दलकर खाने की जो प्रथा है उसमें प्रोटीन की कमी हो जाती है। अरहर, मूँग, उरद, मसूर की दाल ही खाई जाती हैं। सबसे अधिक अरहर की दाल का प्रयोग होता है जिसमें छिलका रहता ही नहीं है। भोजन में प्रोटीन के अभाव के कारण ही अनेक रोगों की उत्पत्ति होती है।

दालों में जो प्रोटीन होती है उसका लाभ तभी मिल सकता है जब समूची दाल को रात को पानी में (१२ से २४ घन्टे तक) भिगो दें और उसी पानी में धीमी आंच से एक घन्टे तक पकावें।

दालों को पकाते समय पालक, लौकी, टमाटर, तरोई (नेनुआ) टिन्डा, लाल साग, सेम, गाजर, आदि डाल देने से दाल में अन्य विटामिन तथा धात व लवण मिल सकते हैं।

दालों के पक जाने पर उसमें पालक, गाजर, टमाटर का रस मिला देने से पोषक तत्व अधिक मिलते हैं।

दाल में आम की खटाई, सूखी इमली, नींबू डाल कर खाने से प्रोटीन जल्दी पचती है।

दाल में सुपारी डाल देने पर जल्दी गलती है। भोजन के बाद एक टुकड़ा सुपारी खाने से प्रोटीन पच जाती है।

दाल के पक जाने पर उसे लकड़ी से अच्छी तरह घोट देने से दाल अच्छी हो जाती है। दाल में अधिक मसाला मिर्च डालकर नहीं खाना चाहिये। नमक, हल्दी, जीरा डालना काफी होता है। दाल की बटलोई के ऊपर पानी भर कर रख दें जिससे दाल की भाप बाहर न जाये। जिन लोगों को मिर्च खाने की आदत है, उन्हें हरी मिर्च खाना चाहिये।

खाद्य पदार्थों के भोजन तत्व–सभी दालें

प्रतिशत में

नाम दाल	पानी नमी	प्रोटीन	चिकनाई	लवण	निशास्ता	कैलशियम	फासफोरस	लोहा	कैलोरी	विटामिन A	विटामिन B१	विटामिन B२
सफेद चना	९.८	१७.१	५.३	२.७	६१.२	०.१९	०.२४	९.८	३६१	३१६	३००	२६
काला चना	११.२	२२.५	५.२	२.२	५८.९	०.०७	०.३१	८.९	३७२	—	—	—
लोबिया	१२.७	२३.४	१.३	२.९	५९.७	०.०८	०.४३	४.३	३४४	—	—	—
बड़ा लोबिया	९.६	२४.९	०.८	३.२	६०.१	०.०६	०.४५	२.०	३४७	+	—	१.८
राज माँ	१२.०	२२.९	१.३	३.२	६०.६	०.२६	०.४१	५.८	३४६	—	—	—
सूखे मटर	१६.०	१९.७	१.१	२.१	५६.६	०.०७	०.३०	४.४	३१५	—	४५०	१.३
अरहर	१५.२	२२.३	१.७	३.६	५७.२	०.१४	०.२६	८.८	३३३	२२०	४५०	२.४
सोयाबीन	८.१	४३.३	१९.५	४.६	२०.९	०.२४	०.६९	११.५	४३२	७१०	९००	२.४
मूंग	१०.४	२४.०	१.३	३.६	५६.६	०.१४	०.२८	८.४	३३४	९५८	४६५	२.०
उड़द मांश	१०.९	२४.०	१.४	३.४	६०.३	०.२०	०.३७	९.८	३५०	६४	४२०	२.०

गर्भवती तथा दूध पिलाने वाली महिलाओं को प्रोटीन की अधिक आवश्यकता होती है। प्रोटीन की कमी से शरीर का विकास रुक जाता है। स्मरण शक्ति कमजोर पड़ जाती है। अगर सात साल की आयु तक प्रोटीन की कमी पूरी नहीं की गयी तो हमेशा के लिये उनके शरीर को शारीरिक विकास की क्षति पहुँचती है। शरीर का नव निर्माण करने के लिये प्रोटीन की आवश्यकता होती हैं। प्रतिदिन १०० ग्राम प्रोटीन बच्चों की मां को मिलना ही चाहिये। छोटे बच्चों के शरीर का निर्माण प्रोटीन पर ही निर्भर है।

प्रोटीन की पूर्ति कैसे करें

प्रोटीन के लिये गाय का दूध सर्वोत्तम खाद्य पदार्थ है। दूध की प्रोटीन शरीर के निर्माण के लिये बहुत अच्छी है। भगवान ने संसार में दूध ऐसा बनाया है, जिसमें सभी प्रकार के तत्व पाये जाते हैं। वह प्रकृति माता का दिया हुआ दूध है। यह सभी का अनुभव है कि छोटे बालकों के शरीर का नव-निर्माण दूध से ही होता है। पशुओं के बच्चे भी दूध पीकर ही बड़े होते हैं। इसलिये प्रोटीन की पूर्ती के लिये दूध का व्यवहार करना अति आवश्यक है।

वर्तमान समय में दूध का अभाव होता जा रहा है। गरीबों को तो दूध मिलता ही नहीं है। जिन लोगों को मिलता है, वह शुद्ध नहीं मिलता है। दूध के सम्बन्ध में आगे दूध के प्रकरण में लिखा जायेगा। यहां मैं निवेदन करता हूं कि प्रोटीन की पूर्ति के लिये नित्य के खाद्य पदार्थों में सोयाबीन का प्रयोग करना आवश्यक है। भोजन के सभी खाद्य-पदार्थों में सबसे अधिक मात्रा में प्रोटीन पाई जाती है।

भोजन में प्रोटीन की पूर्ति के लिये सोयाबीन का प्रयोग करें, सोयाबीन के प्रयोग की विधि देखें। सोयाबीन की प्रोटीन पचने में हल्की होती है।

बिना भुनी मूंगफली पानी में भिगोकर या अंकुरित करके खाने से प्रोटीन एवं दूध की पूर्ती की जा सकती है।

मूँगफली में २६/७, बादाम में २०/८, गोलागरी में ४/५, काले तिल में १८/५, दूध में ०/८ और सोयाबीन में ४३/२ प्रोटीन होती है।

प्रोटीन सम्राट सोयाबीन

सोयाबीन तथा अन्य खाद्य पदार्थों में पोषकतत्व

शरीर के संरक्षण के लिये प्रोटीन की आवश्यकता सोयाबीन से पूरी की जा सकती है। यदि आप १०० ग्राम सोयाबीन नित्य भोजन में प्रयोग करें तो आपके शरीर के लिये पर्याप्त प्रोटीन मिल जायगी। सोयाबीन की प्रोटीन दूध से मिलती है, सोयाबीन की सबसे बड़ी विशेषता है कि इसकी प्रोटीन क्षार प्रधान होती हैं केवल २२ प्रतिशत ही इसमें अम्ल होता है। शुगर के रोगी भी इसका प्रयोग कर सकते हैं। सोयाबीन सभी अनाजों के साथ और दूध के साथ मिल जाता है।

वैज्ञानिकों ने प्रयोग करके देखा है कि संसार का कोई अनाज सोयाबीन के मुकाबिले पौष्टिकता और शरीर का संरक्षण नहीं कर सकता है। सोयाबीन के प्रयोग से दूध, दही, मक्खन, घी, का भी काम चल जाता है। सोयाबीन में २१०० कैलोरी पायी जाती है। इसलिये प्रत्येक परिवार में प्रोटीन तथा अन्य पोषक-तत्वों की पूर्ति के लिये सोयाबीन का प्रयोग करना अत्यन्त आवश्यक है।

सोयाबीन के प्रयोग करने की विधि

(१) सोयाबीन के छिलके को निकाल कर ही प्रयोग करें। अरहर की दाल की तरह दल कर इसकी दाल बना लेनी चाहिये।

(२) दाल गेहूँ में मिलाकर हाथ चक्की से पीसी जा सकती है। केवल दाल नहीं पिसती है क्योंकि इसमें २० प्रतिशत चिकनाई होती है। यदि केवल दाल पिसाना हो तो मशीन की चक्की में पिसाना चाहिये।

(३) एक बार का पिसा आटा १५ दिन के अन्दर प्रयोग कर लें।

(४) दाल को समय-समय पर धूप में डालते रहना चाहिये क्योंकि इसमें पोषक तत्वों की अधिकता के कारण कीड़ा लग जाता है।

(५) आटा और दाल को प्लास्टिक की थैली में बन्द करके रखने से कीड़ा नहीं लगता है, अधिक दिनों तक रख सकते हैं।

(६) सोयाबीन का प्रयोग अकेले न करें किसी आनाज या दूध के साथ ही प्रयोग करें।

(७) चौथाई हिस्से से अधिक न मिलावें।

सोयाबीन से खाद्य पदार्थ बनाने की विधि

१—सोयाबीन की रोटी—

गेहूँ का आटा २५० ग्राम, सोयाबीन का आटा ५० ग्राम से ६५ ग्राम तक मिला लें। आटा गूँध कर जिस तरह रोटी बनाते हैं उसी तरह बनाकर खाइये। खाने में स्वादिष्ट पौष्टिक और मुलायम होती है।

इसी आटे में नमक, हींग, जीरा डालकर नमकीन रोटी बनाई जा सकती है। पालक, गाजर के रस को निकाल कर उसी रस से आटा गूंधे इससे पोषक तत्व बढ़ जाते हैं।

इसी आटे में खूब पका केला मिलाकर मीठी रोटी बना सकते हैं। किशमिश, शहद, गुड़ डालकर भी मीठी रोटी बनाई जा सकती हैं।

२—सोयाबीन का दूध—

५० ग्राम सोयाबीन का आटा, ३०० ग्राम पानी, आटा को पानी में अच्छी तरह घोलकर आग पर चढ़ा दें जब खूब अच्छी तरह पक जाय। उतार कर महीन कपड़े से छान लें। छानने से जो सीठी कपड़े में बचे उसका हलुवा बना लें। नीचे जो दूध है उसमें उतना ही दूध गाय का और मिला दें। यह दूध कमजोर बच्चों को पिलाने से लाभ होता है। गरीबों के लिये जिन्हें दूध मिलता नहीं है सोयाबीन का दूध मिल सकता है। डिब्बों में जो मिल्क पाउडर आता है वह सोयाबीन की खली का बनाया जाता है।

३—सोयाबीन का दही—

५० ग्राम सोयाबीन का आटा, २०० ग्राम पानी, आटे को अच्छी तरह पानी में घोल लें, आग पर पका लें। जब अच्छी तरह पक जाय हल्का गरम रहने पर एक कटोरी में दही को घोल कर दूध में मिला दें, दो-तीन बार दूध

को उछाल देकर ढककर रख देने से दही बन जायगा। यह दही ४-५ घंटे में जम जाता है। खाने में बड़ा स्वादिष्ट होता है। सोयाबीन के दूध में उतना ही दूध और मिला देने से दही ओर भी अच्छा बनता है। दूध में एक छोटा चम्मच चूने का पानी मिला देने से कैलशियम की मात्रा बढ़ जाती है। इस दही से रायता, कढ़ी, पकौड़ी आदि अनेकों वस्तुएें बना सकते हैं।

४—सोयाबीन की पकौड़ी—

चने का आटा २०० ग्राम, ५० ग्राम सोयाबीन का आटा, पानी डालकर अच्छी तरह आटे को कई बार फेटें घी या तेल में तलकर पकौड़ी बना लें। यह पकौड़ी खाने में बड़ी स्वादिष्ट होती है। नमक, जीरा, हींग इच्छानुसार मिलाना चाहिये। हरी मिर्च ठीक होती है। सोयाबीन के दही में पकौड़ी बहुत अच्छी बनती है।

५—सोयाबीन का पापड़—

गेहूँ का आटा ३०० ग्राम, ५० ग्राम सोयाबीन का आटा, नमक, जीरा, हींग, काली मिर्च मिला दें। पापड़ की तरह बेल कर तवे में दोनों तरफ सेक लें जब दोनों तरफ लाल चित्ती सी पड़ जाये उतार कर रख लें। यह पापड़ महीनों रक्खे रह सकते हैं खराब नहीं होते हैं। छोटे बच्चों को बिस्कुट की जगह खिलाना लाभकारी है। सफर में बनाकर रख लेने से बाजार के दूषित वस्तुऐं खाने से बचाव हो जाता है।

चने के आटे में मिलाकर भी बना सकते हैं। दालों के जो पापड़ बनते हैं उसमें भी सोयाबीन का आटा मिलाकर बनाने से पापड़ स्वादिष्ट और पौष्टिक हो जाता है।

मीठा पापड़—

गेहूँ का आटा ३०० ग्राम, ५० ग्राम सोयाबीन का आटा, पका केला ३०० ग्राम सबको मिलाकर पापड़ बनाने से मीठे पापड़ बन जाते हैं।

मूँग और उरद की दाल के साथ १/४ भाग सोयाबीन मिलाकर पापड़ बनाने से बड़ा मुलायम स्वादिष्ट और पौष्टिक होता है।

६—सोयाबीन का मक्खन—

सोयाबीन का दूध बनाकर उसमें उतना ही दूध मिला कर दही जमा दें, मथनी से मथकर, मक्खन निकाल कर प्रयोग कर सकते हैं।

७—सोयाबीन की कढ़ी—

सोयाबीन का मट्ठा, चने के आटा में चौथाई सोयाबीन का आटा मिला दें पकौड़ी बनाकर, तथा दही में बेसन डालकर कढ़ी बना लें।

८—सोयाबीन का छेना—

सोयाबीन का दूध बनाकर उसमें नींबू डाल दें। दूध फट जायगा, कपड़ा में बाँधकर लटका दें पानी निकल जाने पर छेना तैयार हो जायगा। इससे छेने के रसगुल्ले आदि बना सकते हैं।

९—सोयाबीन के दही बड़—

मूँग या उरद की दाल के साथ आधा सोयाबीन का आटा मिलाकर अच्छी तरह फेटें, बड़े घी या तेल में पकाकर दही या मट्ठे में डाल दें।

सोयाबीन से अनेकों पदार्थ बनते हैं। इसके लिये सोयाबीन के प्रयोग की पुस्तक पढ़ें।

सब्जी का महत्व

समाज की ऐसी गलत मान्यता है कि रोटी, चावल, दाल ही भोजन है। सब्जी और फलों को तो लोग शौक से खाते हैं उसकी गणना भोजन में नहीं है। यदि आप किसी के यहाँ रोटी, दाल, भात कम खायें सब्जी फल अधिक खायें तो खिलाने वाला यही कहेगा कि आपने खाया ही क्या ? यह गलत मान्यतायें ही मनुष्य के रोगों की उत्पत्ति करती हैं।

भोजन में जिस प्रकार अनाज, दूध, दही का महत्व है उसी प्रकार सब्जियों का विशेष महत्व है। सब्जियों में वह सभी खनिज पदार्थ व खाद्योज

होते हैं जो रक्त को शुद्ध रखने के साथ-साथ इसके क्षारत्व का प्रति पालन करने में सहायक होते हैं।

प्रत्येक सब्जी जो जिस मौसम में पैदा होती है वह अपना अलग-अलग महत्व रखती है तथा सब्जी उस मौसम में खाने से पूर्ण लाभ करती है तथा मनुष्य के स्वस्थ रहने में मदद करती है पर जब हम छिलके निकालकर गलत ढंग से पका कर प्रयोग करते हैं तो लाभ की बजाय हानि पहुंचाती है तथा रोगों की उत्पत्ति करती है।

हमारे भोजन में ८० प्रतिशत क्षार और २० प्रतिशत अम्ल का होना जरूरी है पर हम ठीक इसका उल्टा ही करते हैं ८० प्रतिशत रोटी, दाल, चावल खाते हैं और २० प्रतिशत सब्जी आदि खाते हैं। प्रत्येक मनुष्य के भोजन में सब्जी की मात्रा तीन गुनी एवं अनाज की मात्रा चौथाई होनी चाहिये। यदि यह सुधार आज समाज में हो जाय तो रोग और रोगियों की सख्या निश्चित कम हो जायेगी।

सब्जियों में दवाई

आपको दवा की जरूरत क्यों पड़ती है। इस पर यदि विचार करें तो पता लगेगा कि आप जो सब्जी खाते हैं उसमें शरीर के लिये जो पोषक तत्व (विटामिन) होते हैं। वह उनके कोमल छिलके छीलकर निकाल देने एवं मिर्च, मसाला आदि का मिश्रण करने एवं गलत ढंग से पकाने के कारण नष्ट हो जाते हैं। जितनी भी साग-सब्जियां प्रकृति ने दी हैं वह सभी सूर्य की अग्नि में जब पकती है तो उनका असली तत्व दवाई (विटामिन) पक कर छिलके के रूप में ऊपर आ जाता है। पर हम अज्ञानता वश सब्जियों के मुलायम छिलके, सब्जियों के पानी, आटे के चोकर, चावल में ऊपर की लाल परत, चावल की माँड़, दाल के छिलके एवं फलों के मुलायम छिलकों में ही पोषक तत्व (दवाई) होते हैं। सब्जी बनाते समय असली तत्व (छिलके) निकाल कर फेंक देते हैं।

इस प्रकार सब्जी से दवाई न ग्रहण कर, बाजार की दवाई खाते हैं। यदि सब्जियों के छिलके न निकालें जायें और उन्हें प्राकृतिक ढंग से बनाकर खायें, तो बाहर की दवाई खाने की जरूरत ही न पड़े और कोई रोग हमें नहीं होगा।

भोजन में सब्जी का प्रयोग करना दवा है जिससे पेट भी भरेगा और शरीर के लिये विटामिन भी पर्याप्त मात्रा में मिल जायेंगे। इसलिये प्रत्येक परिवार में प्राकृतिक तरीके से सब्जी का प्रयोग करना लाभकारी है।

सब्जी बनाने के प्राकृतिक तरीके

सब्जी सभी खाद्य पदार्थों से कोमल तत्व है। सभी घरों में सब्जी बनाने का प्राकृतिक तरीका सिखाना आवश्यक है। आगे हम विभिन्न प्रकार की सब्जी बनाने के प्राकृतिक तरीके का विवेचन लिख रहे हैं। मेरा विश्वास है कि यदि बताये गये तरीके से सब्जी बनाई जायेगी तो अवश्य लाभ होगा।

(१) सब्जी जहाँ तक सम्भव हो ताजी होनी चाहिये। जिनके पास कुछ कच्ची जमीन हो उन्हें छोटी-छोटी क्यारी बना कर सब्जी पैदा करना चाहिये। जिनके पास जमीन न हो वह बड़े गमलों में लगा सकते हैं। मकान के ऊपर १ फुट ऊँची मिट्टी डालकर पालक, मेथी, धनियाँ, मूली, गोभी लगा सकते हैं। ताजी सब्जी में ही पर्याप्त विटामिन मिल सकेगें। खेत से निकलने पर सब्जी के पोषक तत्व कम होने लगते हैं।

(२) जिन सब्जियों के छिलके खाये जा सकते हैं उन्हें छिलके समेत ही बनावें लौकी, तरोई, टिन्डा, परवल, शलजम, गाजर, टमाटर, आलू आदि को छिलके समेत बनाना चाहिये। यदि छिलका खराब हो गया हो अथवा अधिक कड़ा पड़ गया हो तो उसे निकाल दें। यदि छिलके समेत सब्जी अच्छी न लगे तो छिलका निकालकर छोटा-छोटा काट कर या सिल पर पीसकर मिला दें।

(३) सभी सब्जियों को काटने से पहले अच्छी तरह धो लेना चाहिये। काटने के बाद धोने से सब्जी के अन्दर का पानी भी, पानी के साथ घुलकर निकल जाता है। काटने के बाद अधिक देर तक सब्जी को नहीं रखना चाहिये। तुरन्त पकाना उचित है। रखने से भी पोषक तत्व कम हो जाते हैं।

(४) सब्जी पकाने के लिये पहले बटलोई में पानी डालिये। जब पानी खौलने लगे तब नमक, जीरा, हल्दी डाल दीजिये। थोड़ी देर पक जाने पर सब्जी डाल दीजिये। घी या तेल डालकर जो मसाले डाले जाते हैं उनके पोषक तत्व जल जाते हैं।

(५) सब्जी को धीमी-धीमी आंच में पकाइये। बटलोई के ऊपर पानी भर कर रख दें। जिससे भाप न निकले। भाप निकलने से भी विटामिन भाप के साथ निकल जाते हैं।

(६) सब्जी के पक जाने पर जब भोजन करना हो उस समय घी मक्खन, तेल आदि डाल कर खायें तो अच्छा रहेगा। सब्जी पकते समय मूँगफली के दाने डाल देने से चिकनाई का काम पूरा हो जाता है।

(७) कई सब्जी एक साथ मिलाकर पकाना अच्छा है।

(८) सब्जी बनाते समय, ठंडा पानी नहीं डालना चाहिये। गरम करके ही डालें। दाल भात में भी यदि बाद में पानी डालना पड़े तो गरम करके ही डाला जाय।

(९) पकाते समय बटलोई का मुँह ढका रहे। खुला रखने से भी विटामिन नष्ट होते हैं। बार-बार करछुल से चलाना भी ठीक नहीं है।

(१०) सब्जी का अधिक पकाना उचित नहीं है थोड़ा सिझा लेना चाहिये। बाद में थोड़ी देर आग के ऊपर रख देने से सब्जी पककर सीझ जाती है।

(११) हरी पत्ती वाले साग पालक, मेथी, बथुआ, मूली, गाजर के पत्ते, चौलाई आदि को बहुत कम ही पकाना चाहिये। पत्ती वाली सब्जी कोमल होती है इसलिये उसे कम से कम पकाना चाहिये। अधिक पकाने एवं भुजिया बनाकर खाने से कोई भी विटामिन नहीं मिलते।

(१२) सब्जी का पानी कभी नहीं फेंकना चाहिये। पानी में ही विटामिन घुलकर निकल जाते हैं। पानी को अलग से निकाल कर पिया जाय तो भी अच्छा है।

(१३) बन्द गोभी के बाहर के पत्ते अधिक न निकालें। भीतर के पत्तों में जितना विटामिन होता है उससे दस गुना बाहर के पत्तों में होता है।

(१४) सब्जी या किसी भी खाद्य पदार्थों में सोडा डालना उचित नहीं है। सोडा का हार्ट पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

(१५) बनी हुई सब्जी को दुबारा गरम करना ठीक नहीं है। गरम करने से विटामिन नष्ट हो जाते हैं।

(१६) सब्जी को पकाते समय नींबू का रस, टमाटर, दही या आम की खटाई, इमली डालना चाहिये। खटाई से विटामिन सुरक्षित रहते हैं।

(१७) खटाई के अमलत्व को नष्ट करने के लिये उसमें थोड़ा सा गुड़ डालना चाहिये।

(१८) भोजन बन जाने के बाद उसे ढक कर रक्खें, एक दो घन्टे के अन्दर भोजन कर लेना उत्तम है। अधिक देर का भोजन स्वास्थ्यप्रद नहीं रहता है।

आलू की सब्जी बनाना :—

सब्जियों में आलू सभी के लिये और सब दिन सुलभ होता है। परन्तु आलू को सब्जी कहना भूल है। आलू में रोटी की तरह ही स्टार्च होता है। रोटी, चावल आदि से आलू में छार अधिक होता है। जो लोग भात अधिक खाते हैं उन्हें भात आदि कम करके आलू खाना चाहिये।

आलू अच्छा खाद्य है, परन्तु जब हम गलत तरीके से पका कर प्रयोग करते हैं तब आलू नुकसान करता है। आलू ताजा होना चाहिये। कोल्ड स्टोरेज में रखे गये आलू के पोषक तत्व कम हो जाते हैं।

आलू बनाने के प्राकृतिक तरीके :—

(१) आलू को समूचा धोकर, पानी में छिलके समेत उबालें। उबल जाने पर उसे चाकू से काटकर खौलते पानी में डालकर सब्जी बनावें। आलू में मटर, हरा धनियाँ, बन्दगोभी, फूलगोभी, पालक, चौलाई आदि वस्तुएं मिलाकर भी बना सकते हैं।

आलू को अच्छी तरह से रगड़ कर धो डालिये। चाकू से आध इन्च के टुकड़े कर लें। काटने के बाद न धोयें। बटलोई में पानी को खौलाइये, जब पानी खौलने लगे तब उसमें आलू डाल दीजिये, कटोरी में पानी भरकर रख दें। नमक, हल्दी, जीरा को छोड़कर कुछ भी मसाला स डालें।

सब्जी पकाने के बाद टमाटर, पालक, चौलाई का कच्चा रस मिला देने से सब्जी में ही दवाई मिल जाती है।

आलू को भूनकर भी खाना उत्तम है। नमक हरी धनियाँ, हरी मिर्च मिलाकर खाने से स्वादिष्ट बन जाता है।

आलू, लौकी मिलाकर सिझायें। जब सीझ जाये तो गरम रहते टमाटर कद्दू कस में कसकर कच्ची लौकी, खूब पका केला मिलाकर खाइये। स्वाद भी बढ़ जायगा और स्वास्थ्य के लिये लाभकारी होगा।

अन्य सब्जी बनाने के प्राकृतिक तरीके

लौकी :—लौकी जिसका छिलका मुलायम हो, काटने के पहले धो लें बड़े-बड़े टुकड़े काट करके सिझाइये। सीझ जाने के बाद मल दीजिये, टमाटर कच्चा छोटा-छोटा काट कर डालें, हरी धनियां पीसकर मिलावें।

लौकी के साथ पत्ता गोभी। आलू भी मिला कर सिझायें। नींबू, अदरख, हरा धनियाँ मिलाकर खायें।

तरोई :—तरोई को काटने के पहले धो लें। सीझ जाने के बाद नींबू अदरख मिलाकर खाइये। पानी नहीं डालना चाहिये। धीमी आंच में पकाना चाहिये।

भिन्डी :—भिन्डी को पहले समूची ही धो लें। काटने के बाद धोने से भिन्डी में लबलबा पन आ जाता है। भिन्डी में सिझाते समय पानी न डालें। धीमी आँच में ही पकावें। केवल नमक, हल्दी डालें, सीझ जाने के बाद नीबू डालकर खाना चाहिये। भिन्डी का साग रोगी को नहीं देना चाहिये।

करेला :—स्वास्थ्य के लिये करेला अत्यन्त लाभकारी है। करेला बनाने की जो प्रथा है वह अत्यन्त दोष पूर्ण है। करेला को छिलके समेत काटिये, पहले थोड़ा पानी डालें, पानी जब खौलने लगे, तब हल्दी, नमक डाल दें। पक जाने पर करेला डालें ढक कर पकावें। इस प्रकार करेला खाने से लाभ होता है। करेला को छीलकर मसाला भरकर घी, तेल में तलकर खाना ठीक नहीं है। सुगर के रोगी को लाभ होता है। जिगर को ताकत देता है।

टमाटर :—कच्चे टमाटर को छोटा-छोटा काट करके, नमक डालकर खाना चाहिये। खजूर, केला, मिलाकर खा सकते हैं। टमाटर की कच्ची सब्जी अत्यन्त स्वादिष्ट लगती है। टमाटर में सी विटामिन अधिक होता है। हरा धनियाँ मिला लें, पालक की पत्ती को छोटा-छोटा काट करके मिला सकते हैं।

खीरा :—खीरा को कद्दू कस में कस करके थोड़ा दही मिला कर खाना चाहिये। नमक, हरा धनिया मिला सकते हैं। पथरी रोग के लिये खीरा का रस अत्यन्त लाभकारी है।

बन्द गोभी :—बन्द गोभी चर्म रोग के लिये लाभकारी है। इसका रस भी निकाल करके पीना चाहिये। बन्द गोभी, आलू, टमाटर, हरा धनियाँ मिलाकर खा सकते हैं। सलाद के साथ कच्चा मिलाकर खाना चाहिये।

फूल गोभी :—कच्चा भी खा सकते हैं। फूल गोभी के साथ आलू, टमाटर मिला कर बना सकते हैं। फूल गोभी के पत्तों का भी साग अच्छा होता है।

गाँठ गोभी :—गाँठ गोभी कच्ची खाने में बहुत अच्छी लगती है। छोटा-छोटा काट करके टमाटर, हरा धनियां, केला, नमक मिला कर खाने से अधिक स्वादिष्ट हो जाती है। उबाल कर भी खा सकते हैं।

सिंघाड़ा :—सिंघाड़ा में आयोडीन अधिक होता है। कच्चा खाना ही उत्तम होता है। सिंघाड़े के छिलके को पीस कर उसका रस निकाल कर नित्य पिया जाये तो गला बढ़ने को लाभ होता है। टांसिल की बीमारी में भी लाभ करता है। सिंघाड़े के छिलके को सुखाकर रख लेने से बाद में प्रयोग कर सकते हैं। सूखा सिंघाड़े की रोटी, हलुवा बना कर भी खाते हैं। नमक या खजूर गुड़ के साथ भी खा सकते हैं।

काशीफल :—इसे कद्दू और कुम्हड़ा भी कहते हैं। छिलके समेत खाना चाहिये।

आँवला :—आंवले में सबसे अधिक सी विटामिन होता है। सब्जी में उबालते समय समूचा आंवला डाल दें। पक जाने पर गुठली निकाल करके

नमक, जीरा, हरी मिर्च, थोड़ा गुड़ मिलाकर चटनी बनाकर खा सकता है।

सभी प्रकार के पत्ती वाले साग जैसे पालक, चौलाई, [illegible] साग ।। बहुत ही धीमी आँच में पकावेगें। हरी पत्ती के साग में सबसे अधिक ए विटामिन पाया जाता है जो आंखों के लिये अत्यन्त लाभकारी होता है। पत्ती वाले साग को उबाल कर पानी न फेंके पानी में ही सब पोषक तत्व होते हैं। मेथी, बथुआ का साग कच्चा न खाइये। मेथी का साग वात रोग के लिये और बथुआ का साग पेट साफ करने के लिये अत्यन्त लाभकारी है।

मूली :—मूली कच्ची ही खानी चाहिये। उबाल कर या सब्जी बना कर खाने से पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। मूली एवं मूली का रस बवासीर के रोगी को विशेष लाभकारी है। जबतक मूली मिले नित्य खाना चाहिये।

गाजर :—कब्ज और चर्म रोग के लिये अत्यन्त लाभकारी है। जबतक गाजर रहे कच्ची पेट भरकर खाई जा सकती है। गाजर को उबाल कर खाने से पोषक तत्व कम हो जाते हैं। गाजर का रस अत्यन्त लाभकारी होता है।

नोट :—कच्ची सब्जी और फलों के प्रयोग की सूचियां आगे दी गई है।

कच्ची सब्जी तथा फलों का प्रयोग

भोजन में कच्ची सब्जी का प्रयोग नित्य करना चाहिये। इसे सलाद या कजूम्बर कहते हैं। यदि कई प्रकार की सब्जी को एक साथ मिलाकर बनाया जाय तो स्वादिष्ट भी होती है और पौष्टिक भी होती है। क्योंकि कच्ची सब्जी में धातव लवण पूर्ण सुरक्षित रहते हैं। मूली, शलजम, गाजर, टमाटर, तो लोग कच्ची खाते भी हैं। परन्तु गोभी, पालक, टमाटर, बन्द गोभी, मूली आदि अनेक सब्जियों को कम ज्यादा मिलाकर बनाना बहुत कम लोग जानते हैं। नीचे कई प्रकार के सलाद बनाने की विधि दी जा रही है उसमें से समयानुसार चुनाव करके बनाना चाहिये।

भोजन में प्राकृतिक सलाद का होना आवश्यक है। पकाने का खर्च भी बचता है और स्वस्थ्य के लिये अधिक विटामिन भी मिलते हैं। यदि इसे ठीक विधि से बनाई जाय तो खाने में पकी सब्जी से भी अधिक स्वाद आता है।

(१) कच्ची मूली २५० ग्राम, गाजर २५० ग्राम, टमाटर २५० ग्राम, नींबू १, पालक १०० ग्राम, केला पका १२५ ग्राम. मूली, गाजर को कद्दूकस में कस लें, पालक, टमाटर छोटा-छोटा काट कर सबको एक साथ मिलाकर नींबू का रस डाल दें। सलाद तैयार हो गया, हरा धनिया, हरी मिर्च दही इच्छानुसार मिला सकते हैं। हल्का नमक मिला सकते हैं।

(२) टमाटर लाल, छोटा-छोटा काटिये, हरा धनियाँ अदरक काट कर मिलाइये। नमक, गुड़ थोड़ा डालिये। हाथ से मिलाकर खाइये, पौष्टिक और स्वादिष्ट होगा।

(३) टमाटर २५० ग्राम, गाजर १२५ ग्राम, केला पका १२५ ग्राम, हरा धनियाँ, अदरख, नमक इच्छानुसार मिला ले। सबको एक साथ मिलाकर खाइये।

(४) टमाटर १२५ ग्राम, गाजर १०० ग्राम, खजूर ५० ग्राम, नींबू १, पालक ५० ग्राम, नमक, अदरख इच्छानुसार डाल कर बनावें।

(५) टसाटर २०० ग्राम, सेव १०० ग्राम, मौसमी एक, केला २ पका नींबू १, सबको एक साथ मिलाकर बनावें।

(६) खीरा २५० ग्राम, लौकी ५० ग्राम, सन्तरा २, पालक ५० ग्राम, मूली ५० ग्राम, सबको एक साथ मिलाकर बनावें।

(७) अंकुरित चना ५० ग्राम, मूँगफली ५० ग्राम, गाजर १०० ग्राम, टमाटर १०० ग्राम, पालक ५० ग्राम, किशमिश ५० ग्राम, नींबू, अदरख नमक मिलाकर बनावें।

(८) शलजम ५० ग्राम, गाजर ५० ग्राम, केला दो, टमाटर १०० ग्राम, खजूर ५, मूली ५० ग्राम, नमक, हरा धनियां, अदरख मिलाकर बनाइये।

(९) अमरूद पका २०० ग्राम (बीज निकालकर), खीरा १०० ग्राम, ककड़ी १०० ग्राम, पके केला २, पालक या मूली के पत्ते। सबको मिलाकर बनावें।

(१०) बन्दगोभी के पत्ते २०० ग्राम, टमाटर २०० ग्राम, गाजर १०० ग्राम, मूली ५० ग्राम, केला २ पके। सबको मिलाकर बनावें।

(११) सन्तरा २०० ग्राम, चुकन्दर ५० ग्राम, गाजर ५० ग्राम, लौकी ५० ग्राम, केला २ पके, किशमिश २५ ग्राम, सबको मिलाकर बनाइये।

कच्ची सब्जी और फलों का प्रयोग क्यों करें

प्रकृति माँ ने प्राणी मात्र के लिये उत्तम से उत्तम खाद्य पदार्थ तैयार किये हैं। ससार में मनुष्य को छोड़कर कोई भी प्राणी खाद्य पदार्थों को बिगाड़ कर पका कर नहीं खाता है। भोजन के पकने से उसके पोषक तत्व तो कम हो जाते हैं साथ ही भोजन में शीघ्र ही सजंद पैदा हो जाती है। कोई भी खाद्य पदार्थ पका कर रखने से जल्दी खराब होता है। बिना पकाया कई दिनों तक रख सकते हैं। यदि मानव कच्चा आहार लेना प्रारम्भ करे तो उसका शरीर अधिक दिनों तक रह सकता है। उसे कोई रोग भी नहीं हो सकता है। भोजन के पकाने में जो समय लगता है जब कम खर्च होता है वह भी बच सकता है। चना, मूँग, गेहूँ, आदि सूखे अनाज को २४ घंटे भिगो कर कपड़े में बाँध देने से अंकुरित करके बड़े आराम से खाये जा सकते हैं। कच्चा अंकुरित अनाज एक सप्ताह तक खाया जा सकता है। यदि इसी अनाज को उबाल दिया जाय तो २४ घन्टे में ही बदबू आ जायगी। सारे विश्व में भोजन को पका कर खाने की आदत बन गई है। इसको एकाएक बदलना कठिन ही है। परन्तु यदि लोग भोजन के साथ ५० प्रतिशत कच्चा भोजन लेने लगे तो मानव समाज का अत्यन्त उपकार होगा। भोजन के साथ कच्चे भोजन को किस प्रकार से स्वादिष्ट और पौष्टिक स्वास्थ्यप्रद बनाकर खा सकते हैं उसकी संक्षिप्त जानकारी दी जा रही है। जो लोग यह चाहते हो कि हम तथा हमारा परिवार कभी रोगी न हो दवा डाक्टर की कभी जरूरत न हो उन्हें बताये गये अनुसार दैनिक भोजन में दोनों समय कच्चा भोजन करना चाहिये। मैंने स्वयं कच्चे भोजन का प्रयोग किया है और बहुत से लोगों को कराया है। जिससे आशा से भी अधिक लाभ हुआ हैं।

टी० बी०, कैंसर, चर्म रोग, हार्ट, गैस्टिक टेबुल, ब्लडप्रेसर, जुकाम, खांसी, ज्वर आदि अनेकों रोगियों को कच्चे भोजन से लाभ हुआ है ।

श्वेत कुष्ट, गलित कुष्ट आदि में तो कच्चा अंकुरित चना अमृत का लाभ देता है । चाहे जैसी भी बीमारी हो यदि १ वर्ष ६ माह केवल भोजन किया जाय तो अत्यन्त लाभ होगा ।

भारत में पहले मानव कच्चा भोजन ही करते थे । त्रेता युग में श्रीरामचरित मानस में जो अच्छे सन्त, योगी, महात्मा थे वह सदा कच्चा भोजन ही प्रयोग करते थे । श्री भगवान राम जी ने १४ वर्ष तक केवल कन्द मूल फल ही खाये । श्री राम का अनुकरण श्री भरत लाल जी ने भी किया श्री भरत लाल जी का अनुकरण सारी प्रजा ने किया जिससे मानव समाज नीरोग रहकर सुखी जीवन व्यतीत कर सका इसी को राम राज्य कहते हैं ।

दैहिक दैविक भौतिक तापा । राम राज्य दुःख काहु न व्यापा ॥
सब सुन्दर सब विरुज शरीरा । अल्प मृत्यु नहिं कउनिउ पीरा ॥

कच्चा खाने की सुविधि

१. जिस मौसम में जो वस्तुयें मिलें उन्हें कम ज्यादा करके बनाई जाय । अपनी इच्छा और सुविधा, स्वाद के अनुसार वस्तुओं का चुनाव करना चाहिये ।

२. फल और सब्जी दोनों का मेल हो सकता है । सब्जी वही मिलावें जो कच्ची खाई जा सके । फल वह मिलावें जिनका मेल बैठ सकता हो ।

३. कड़ी वस्तुओं को कद्दूकस में कसकर डालना चाहिये । मुलायम वस्तुओं को चाकू से छोटा-छोटा काटकर डालना चाहिये ।

४. नमक हरा धनियाँ, अदरख अपनी इच्छा के अनुसार डाल सकते हैं । हरी मिर्च का प्रयोग भी कर सकते हैं ।

५. दही का प्रयोग सलाद में करना अच्छा है ।

६. नींबू डालना आवश्यक है ।

७. काटने के पहले सभी वस्तुओं को धोकर साफ करलें ।

८ सलाद बनाने के बाद एक घन्टे के अन्दर उसका उपयोग कर लेना चाहिये।

९. कच्चे खाद्य पदार्थ खूब चबा-चबा कर खाएं जिससे मुंह की लार (श्वेत सार) खाद्य पदार्थ के साथ मिल जाये इससे उस वस्तु का पाचन भी शीघ्र होगा और अधिक भी नही खायें तथा दांतों का व्यायाम भी होगा जिससे दांत मजबूत बनेगें और कोई रोग नहीं होगा।

१०. कई प्रकार के कच्चे फल, पत्तीदार सब्जियां, खीरा, ककड़ी, अंकुरित अनाज मिलाकर नींबू का रस एवं अदरख डाल कर खायें। इस प्रकार का सलाद खाने में स्वादिष्ट भी लगता है एवं पौष्टिक गुण भी अधिक मिलते हैं।

११. जिन फलों एवं सब्जियों के छिलके आसानी से चबाये जा सकते है। उन्हें जरूर प्रयोग में लायें।

१२. जिन व्यक्तियों के दाँत न हो वह कच्चे खड़ा पदार्थ को सिल पर पीसकर चटनी बनाकर, कद्दूकस में कस कर या उनका रस निकालकर खूब चबला-चबला कर (कम्पट की तरह चूस-चूसकर) ग्रहण करें।

१३. प्रतिदिन भोजन के बाद कोई कड़ा फल जैसे खीरा, ककड़ी, गाजर, अमरूद, सेव आदि फल अवश्य खाना चाहिये। इससे भोजन का पाचन शीघ्र होगा, कब्ज नहीं रहेगा तथा दाँतों का व्यायाम होगा एवं दांतों में फँसे अन्न कण निकल जायेंगे जिससे दांतों में कोई रोग नहीं होगा।

"कच्चा भोजन जिसमें अन्न, साग, सब्जी आदि सभी पदार्थ शामिल हैं, अग्नि पर पकाये गये भोजनों से निश्चय ही उत्तकृष्ट और सामान्यता मानव स्वास्थ्य के लिये उत्तम है" —महात्मा गांधी

* कच्चा खाओ मौज उड़ाओ,
वैद्य-डाक्टर के पास न जाओ।

---

* कच्चे पदार्थ की अधिक जानकारी के लिये "कच्चा खाओ मौज उड़ाओ" लेखक की पुस्तक पढ़ें।

प्राकृतिक चटनी

भोजन का एक अंग चटनी भी है। यह भोजन तो नहीं है परन्तु भोजन के साथ इसका होना आवश्यक समझा जाता है। साधारण चटनी में और प्राकृतिक चटनी में बहुत थोड़ा अन्तर है। प्राकृतिक चटनी में लाल मिर्च, गरम मसाले का उपयोग नहीं होता है। हरी मिर्च, हरा धनियां, पुदीना, हरी सौंफ का प्रयोग किया जा सकता हैं। हम आपको ऐसी चटनी के प्रयोग बता रहे हैं जिनका उपयोग साग सब्जी के स्थान पर कर सकते हैं। यह चटनी खाने में स्वादिष्ट और पौष्टिक तथा प्राकृतिक लवण" विटामिन से भरपूर रहती है।

सलाद और चटनी में थोड़ा अन्तर है। सलाद को कस कर काट कर बनाते हैं। चटनी को सिल पर पीस कर बनाते हैं। सलाद को पीसने का काम दांतों को करना होता है। चटनी ऐसे लोगों के लिये उपयुक्त होती है जिनके दांत नहीं है या कमजोर हैं। भोजन को सुस्वाद बनाने में चटनी अपना अलग अधिकार रखती है। प्राकृतिक भोजन को सुस्वाद और पौष्टि बनाने में चटनी का होना भी अनिवार्य है।

चटनी बनाने का प्राकृतिक तरीका

१—गाजर ५० ग्राम, अमरूद ५० ग्राम, टमाटर १०० ग्राम, खजूर २५ ग्राम, सबको एक साथ पीस कर बनाइये।

२—पत्ता गोभी ५० ग्राम, सेव ५० ग्राम, गाजर ५० ग्राम, टमाटर ५० ग्राम, किशमिश १०० ग्राम, सबको पीस कर बनावें।

३—सेव २०० ग्राम, खजूर ३५ ग्राम, गाजर ५० ग्राम, टमाटर ५० ग्राम, किशमिश १५ ग्राम, सबको एक साथ पीसकर बनावें।

४—खजूर १०० ग्राम, लौकी ५० ग्राम, बन्दगोभी २५ ग्राम, अमरूद ५० ग्राम, सबको एक साथ पीसकर बनावें।

५—लौकी ५० ग्राम, टिन्डा ५० ग्राम, पालक १०० ग्राम, मूली ५० ग्राम, किशमिश या गुड़ २५ ग्राम मिलाकर बनालें।

६—५ ग्राम तिल काले या सफेद, ५ ग्राम सौंफ, १० मुनक्का, २ खुबानी, एक अंजीर शाम को भिगोकर सुबह पीस कर प्रयोग करें। यह चटनी बहुत ही पौष्टिक होती है। बच्चों के जिगर आदि रोगों में विशेष लाभकारी है।

७—कच्चा आम सौ ग्राम हरा पुदीना दस ग्राम, या हरा धनियाँ दस ग्राम, अदरख दस ग्राम उपयुक्त नमक डालकर एक साथ सिल पर महीन पीस लें। मीठा करने के लिये गुड़ डाल सकते हैं।

८—करोंदा सौ ग्राम, हरा पुदीना या धनियाँ दस ग्राम, उपयुक्त नमक, अदरख डालकर एक साथ पीसकर बनालें।

नोट—[१] ऊपर बताये गये अनुसार किसी भी वस्तु को कम ज्यादा करके पीस कर बनावें।

[२] नमक, हरा धनियाँ, नींबू, अदरख, हरी मिर्च, अपनी इच्छा के अनुसार डालकर बनावें।

[३] इस प्रकार की बनी चटनी भोजन के साथ सब्जी के स्थान पर खाई जा सकती है। स्वाद और स्वास्थ्य दोनों की दाता है।

आँखों की रोशनी बढ़ाने के लिये प्राकृतिक चटनी बनाइये

(१) चार पाँच गमलों में या भूमि में चने को खूब घना बो दीजिये। जब ४-६ इंच के पौवे हो जांय तब चाकू से काट करके नीचे लिखे अनुसार भोजन में प्रयोग करें। चने का साग बारह महीने इस विधि से प्रयोग किया जा सकता है।

चटनी बनाने का प्राकृतिक तरीका—

(१) चने का साग २५० ग्राम, टमाटर १०० ग्राम, खजूर ५० ग्राम, पालक की पत्ती १०० ग्राम, लौकी ५० ग्राम, बन्दगोभी ५० ग्राम, हरा धनियाँ २५ ग्राम, नमक, जीरा, हरी मिर्च, अदरख अपनी इच्छा के अनुसार मिला करके सिल पर खूब अच्छी तरह से पीसकर रोटी के साथ खा सकते हैं।

(३) अंकुरित चना १०० ग्राम, चने का साग १०० ग्राम, पालक का साग १०० ग्राम, बेल की पत्ती ५० ग्राम, नींबू, अदरख, हरी मिर्च, नमक मिला करके खाइये।

(४) चने का साग २५० ग्राम, किशमिश ५० ग्राम, सेव १०० ग्राम, मूँगफली २५ ग्राम, हरा भनियाँ, अदरख, हरा मिर्च, नमक मिलाकर चटनी बनाकर प्रयोग करें।

(५) चने का साग २०० ग्राम, पत्ता गोभी ५० ग्राम, पालक का साग ५० ग्राम, मटर ५० ग्राम, टमाटर ५० ग्राम सबको पीसकर अदरख, हरी धनियाँ, नमक डाल करके खाइये।

स्वांस, खाँसी, मासिक धर्म की खराबी, गर्भपात, बच्चा न होने के लिये

(१) अंकुरित गेहूँ २०० ग्राम, (अंकुर एक इंच हो जाय) चने का साग ५० ग्राम, पालक १०० ग्राम, खजूर ५० ग्राम, अदरख, नींबू, नमक डाल कर खायें।

(३) अंकुरित गेहूँ २५० ग्राम, पालक १०० ग्राम, खजूर ५० ग्राम, नींबू १, अदरख, नमक डाल कर खायें।

(३) अंकुरित गेहूँ १०० ग्राम, अंकुरित मूंगफली ५० ग्राम, खजूर ५० ग्राम, पालक ५० ग्राम, अदरख, नींबू डालकर खायें।

(४) अंकुरित गेहूँ २०० ग्राम, गोला गरी १०० ग्राम, खजूर ५०, पालक ५० ग्राम, आंवला २५ ग्राम, नमक, अदरख, हरा धनियाँ मिलाकर खायें।

नोट :—इन्हें कच्चा ही खायें, पीसकर चटनी बनाकर खा सकते हैं। या ऐसा ही कच्चा खा सकते हैं।

प्राकृतिक चाय

प्रचलित चाय से हानि :—

वर्तमान समय में चाय का बहुत बड़ा प्रचलन हैं जिधर देखिये चाय की दुकाने मिलेगी। बहुत से लोग तो चाय के बिना रह नहीं सकते यदि उन्हें चाय न मिले तो बड़े परेशान हो जाते हैं। कुछ लोगों का कहना है कि चाय सस्ता पेय है पर मेरे विचार से चाय के मुकाबले में महंगा अन्य कोई पेय है ही नहीं। एक कप चाय ३० पैसे में आती है। प्राय. लोग ८-१० कप चाय पीते हैं जिसमें दो तीन रुपया खर्च हो जाता है और दो रुपया में एक किलो दूध आता हैं जो कि ८-१० कप के ही बराबर होता है फलस्वरूप आज मानव पैसा भी बरबाद करता है और रोगी भी बनता है।

चाय स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त हानिकर पेय है। इसमें काफी न, टैनीन नामक दो प्रकार के विष पाये जाते हैं। इसके प्रयोग में भूख कम लगती है, गुर्दे कमजोर पड़ जाते हैं, पेशाब अधिक आता है, वीर्य पतला हो जाता है। चाय में नशा लाने के लिये चमड़ा का पानी भी डाला जाता है। जिसजे उत्तेजना पैदा होती है, हृदय की धड़कन बढ़ती है, नींद कम आती है। अधिक पीने से कब्ज, छाती में दर्द, स्नायु दुर्बलता और हिस्टीरिया जैसे भयंकर रोग हो जाते हैं। चाय, काफी दोनों ही स्वास्थ्य के लिये महान शत्रु हैं। आज यदि समाज स्वस्थ रहना चाहता है तो चाय का प्रचलन बन्द करना पड़ेगा तभी स्वस्थ रह सकता है। इसके स्थान पर निम्न आदर्श पेय का प्रयोग किया जाय तो सस्ता और स्वास्थ्यप्रद होगा।

प्राकृतिक चाय के लाभ :—

प्राकृतिक चाय पीने से कोई हानि नहीं होती, लाभ अधिक होता है। साधारण तौर पर नीचे कुछ चाय बनाने के फार्मूले दिये जा रहे हैं। इन्हीं में से मनोनुकूल चुनाव करके प्रयोग करना चाहिये। इससे आप रोगों से बचे रहेंगे तथा आप अपने धन का पूर्ण लाभ उठा सकेगें।

आनन्द प्राकृतिक चाय :—

यह चाय अन्य चाय की अपेक्षा अधिक गुणकारी, स्वास्थ्य वर्धक हैं। इसके प्रयोग से आपको किसी प्रकार की हानि नहीं होगी बल्कि यह सर्दी जुकाम, नजला, वात, दमा रोगों से बचायेगी तथा पूर्ण शक्ति स्फूर्ति देगी एवं स्मरण शक्ति बढ़ायेगी। स्वाद एवं रंग बिल्कुल चाय जैसा होता है।

चाय में पड़ने वाली वस्तुओं के पौष्टिक गुण एवं मात्रा :—

(१) सौंफ—५०० ग्राम, आंव पेचिस में लाभ पहुँचाती है।

(२) इलायची बड़ी—२५० ग्राम, मस्तिष्क को शक्ति देने और टी० बी० के कीटाणुओं को नष्ट करने वाली है।

(३) बनफ्सा—१०० ग्राम, कफ को समन करके जमा हुआ कफ निकालता है।

(४) ब्राह्मी बूटी – २५० ग्राम, वीर्य को पुष्ट करती है और स्मरण शक्ति को बढ़ाती है।

(५) लाल चन्दन—५०० ग्राम, रक्त को बढ़ाता है, वात रोगों में लाभ करता है।

(६) मुलेठी—१२५ ग्राम, कफ को साफ करती।

(७) सोंठ—१०० ग्राम, वात रोगों को दूर कर रक्त का संचालन करती है।

(८) काली मिर्च—१०० ग्राम, कफ को दूर करती है।

बनाने की विधि :—

उपर्युक्त लिखी मात्रा के अनुसार सभी सामान को अलग-अलग कूट कर आटा छानने वाली चलनी से छानकर मिलाकर रख लें। ५०० ग्राम पानी में एक छोटी चम्मच (५ ग्राम चाय) डालकर कुछ देर खौलाइये। पक जाने पर दूध, देशी शक्कर या गुड़ इच्छानुसार मिलाकर पियें। तुलसी के पत्ते भी डाल सकते हैं। सफेद चीनी डालना हानिकर है। गुड़ और देशी शक्कर की जगह मुनक्का मिलाने से चाय के और भी गुण बढ़ जाते हैं।

नोट :—यदि आप कूटने पीसने की परेशानी से बचना चाहते हैं तो ग्रामोद्योग भण्डार, पो० नकटिया, जि० बरेली के पते से मंगा सकते हैं।

(३) चोकर की चाय :—

१५ ग्राम गेहूं का चोकर, १० ग्राम अदरख, ११ काली मिर्च, ११ तुलसी के पत्ते, ११ मुनक्का, ५०० ग्राम पानी (५० ग्राम गुड़) डालकर पका लें। दूध मिलाकर पियें। यह चाय पुरानी खाँसी, जुकाम, रक्त की कमी व दुर्बलता को दूर करती है तथा बी० विटामिन की पूर्ति करती है। काफी की जगह पियें।

(४) ब्राह्मी की चाय :—

५० ग्राम ब्राह्मी बूटी, ११ काली मिर्च, ५० ग्राम गुड़ या देशी शक्कर ५०० ग्राम पानी मिलाकर पकाकर दूध मिलाकर प्रयोग करें। इसके नित्य प्रयोग से दिमागी शक्ति (स्मरण शक्ति) बढ़ती है।

(५) जौ की काफी :—

जौ को १२ घन्टे पानी में भिगो कर, एक घन्टे पानी से निकाल कर हाड़िया में रख दें। पानी निकल जाने पर उसकी भूसी निकाल दें। बचे हुये जौ को खल्ल में कूटकर रख लें। जब काफी बनाना हो तो १० ग्राम कूटे जौ, पानी १०० ग्राम, गुड़ या बूरा ५० ग्राम या मुनक्का १० नग डालकर पकायें। पक जाने पर कपड़े से छान कर पर्याप्त दूध मिलाकर पियें यह काफी बहुत लाभदायक है।

चाय व तुलसी पेय के सम्बन्ध में आवश्यक नियम :—

१—चाय पकाने के वर्तन एवं हाथों की सफाई का ध्यान रक्खें।

२—कलई दार बर्तनों में ही या मिट्टी के बर्तनों में बनायें। एलमोनिवम, लोहे, तांबे के वर्तनों में चाय न बनायें।

३—चाय को हमेशा ढककर खौलाइये। खुला रहने से उसके पोषक तत्व भाप बनकर निकल जाते हैं।

४—जितनी आवश्यकता हो उतनी ही बनायें। चाय ठण्डी हो जाने या अधिक देर रक्खी रहने पर खराब हो जाती है।

५—चाय बन जाने पर उसे कुछ ठण्डा कर लें, अधिक गरम चाय पीने से अलसर हो सकता है।

६—चाय को धीरे-धीरे आम की तरह चूस-चूस कर पियें। जल्दी पीने से चाय का पूरा लाभ एवं स्वाद नहीं मिलता।

७—चाय को मात्रा के अनुसार भूख से बहुत कम औषधि समझ कर पियें। पेट भर कर न पियें।

तुलसी पेय

पुराने समय में तुलसी का बड़ा महत्व था जिस घर में तुलसी का पौधा होता था उस घर में रोग के कीटाणु पैदा ही नहीं होने पाते थे। पर आज शायद ही किसी घर में तुलसी का पेड़ हो। आयुर्वेद में तुलसी का बड़ा महत्व बतलाया गया है।

तुलसी के गुण :—

१—तुलसी के पांच या सात पत्तों को लेकर पांच काली मिर्च डालकर पीस लें। एक गिलास पानी में मिलाकर प्रातः काल पियें। दिमाग की गर्मी को दूर कर ताकत देगी।

२—प्रातःकाल शौचादि से निवृत होने पर पांच पत्ते तुलसी के पानी के साथ निगल जाने से बल, तेज और स्मरण शक्ति को लाभ करती है।

३—तुलसी के हरे पत्तों को पीसकर मिरगी के रोग वालों को नित्य सारे शरीर में मालिश करना चाहिये।

४—तुलसी के पत्तों को पीसकर थोड़ा नमक मिलाकर उसका रस नाक में डालने से मूर्छा और बेहोशी में लाभ होता है।

५—नित्य तुलसी के पत्तों के सेवन करने से मलेरिया नहीं होता।

६—भोजन के समय नित्य ५ पत्ते तुलसी के प्रयोग करने से भोजन शीघ्र पचता है।

७—तुलसी के पौधे पर नित्य १ लोटा जल चढ़ाने से रोग के कीटाणु मर जाते हैं तथा परमात्मा से सम्बन्ध जुड़ता है।

रहीम दास जी ने तुलसी की महिमा का बड़ा ही सुन्दर वर्णन किया है।

तुलसी बिरवा बाग में सींचे से कुम्हलाय।
रहे भरोसे राम के तो पर्वत पर हरियाय ।।

तुलसी की चाय :–

तुलसी के पत्ते १० ग्राम, पानी २५० ग्राम, गुड़ ५० ग्राम, तुलसी के पत्तों को ३०० ग्राम पानी में खौलायें जब पानी २५० ग्राम रह जाय तो उसे उतार कर दूध-गुड़ मिलाकर चाय की तरह पियें। अदरख, काली मिर्च भी डाल सकते हैं।

यह चाय कफ, पित्त, वायु को हरन करती है तथा मलेरिया में रामबाण है।

जिसे बराबर ज्वर रहता हो या बराबर ज्वर आता हो। हार्ट, ब्लड-प्रेसर की शिकायत होने वालों को नीचे लिखे अनुसार तुलसी के पत्तो की चटनी बनाकर भोजन के साथ या प्रातःकाल लेना चाहिए।

तुलसी के पत्ते ५० ग्राम, पालक २५ ग्राम, काली मिर्च ११ दाने, तुलसी की मंजरी १० ग्राम, मुनक्का या किसमिस २५ ग्राम सब को पीसकर प्रातःकाल भोजन के साथ लें।

फलाहार का महत्व

सच पूछा जाय मानव का मुख्य भोजन फलाहार है। प्राचीन काल में ऋषि मुनि हजारों वर्ष फलाहार के बल पर जीवित रहते थे। अन्नाहार और पक्वाहर का प्रचार इसलिये प्रारम्भ हुआ कि फलों को अधिक दिनों सुरक्षित नहीं रख सकते थे। परन्तु अन्नाहार और पक्वाहार की दिनों दिन बिगड़ती दशा ने मानव को रोगी और दुःखी बना दिया है। वर्तमान समय में भोजन के साथ फलों का प्रयोग करना आवश्यक है।

फल का नाम लेने पर अधिकतर लोग यही अनुमान लगाते हैं कि सेब, सन्तरा, मौसम्मी, अंगूर, अनार आदि फल हैं। गरीब व्यक्ति इन फलों को कैसे खा सकते हैं। परन्तु यह एक बड़ा भ्रम है। अपने आस-पास जो भी मौसम में फल मिले उनका प्रयोग करना अत्यन्त लाभकारी है। अमरूद, टमाटर. आम, खीरा, ककड़ी, खरबूजा, तरबूज, आदि फल अत्यन्त उपयोगी हैं।

मौसम के फल ताजे होते हैं। सेव, सन्तरा आदि फल तो कच्चे बहुत दूर से आते हैं। खीरा, ककड़ी, सेब, अमरूद आदि जिनके छिलके मुलायम होते हैं। उन्हें छिलके समेत ही खाइये। फलों को भोजन का एक प्रमुख अंग बनाना चाहिए। भोजन के पहले फलों को खाना उत्तम है।

मानव के शरीर में आमाशय और आंत के भीतर असंख्य रोग के कीटाणु पाये जाते है। कभी-कभी इन कीटाणुओं के कारण मल सड़ जाता है। जिससे गैस ट्रेबुल, वायु में बदबू का आना, सिर में चक्कर आना आदि रोग उत्पन्न हो जाते है। इन कीटाणुओं को मारने का सबसे सुन्दर तरीका ताजे फल तथा फलों का रस है। कुछ दिनों तक केवल फलाहार करने से रोग के कीटाणु मर जाते हैं और स्वास्थ्य के कीटाणुओं की उत्पत्ति हो जाती है।

प्रतिदिन भोजन के साथ फलों का खाना आवश्यक है। फलों के न खाने से कब्ज हो जाना है। कब्ज सारे रोगों की जड़ है। कब्ज को दूर करने के लिये जो दवाइयाँ ली जाती हैं उनसे कब्ज नहीं दूर होता है केवल दस्त

होता है। दस्त का होना कब्ज की दवा नहीं हैं। यदि आप चाहते हैं कि कभी कब्ज न हो या कब्ज बिना दवा के चला जाय। तो भोजन के साथ, बेल अमरूद, खीरा, ककड़ी, सेब, खजूर, किशमिस, मुनक्का, आम, खुवानी, अंगूर, अंजीर, टमाटर, खरबूजा आदि जो भी फल आपको मिल सकें उनका प्रयोग भोजन के साथ दोनों समय करें। एक चौथाई हिस्सा भोजन में फलों का रहे। गाजर कब्ज को दूर करती है। गाजर सस्ता और उपयोगी पदार्थ है।

फलों का सबसे अधिक लाभ यह है कि शरीर के अन्दर जो भी विकार होता है उसे बाहर निकाल देता है। साथ ही शरीर के लिये अनेकों प्रकार के विटामिन मिल जाते हैं। ताजे फलों की अपेक्षा सूखे फलों में अधिक विटामिन पाये जाते हैं। उपवास के दिनों, फलाहार या फलों का रस लेना उत्तम है इस से उपवास का पूरा लाभ मिलता है।

जिन लोगों को हमेशा सर्दी रहती हो, वर्षों से नजला सताता हो, नाक बन्द रहती हो, कभी-कभी ज्वर भी आ जाता हो। खाँसी, कफ, आता हो, टाइफाइड से शरीर कमजोर हो गया हो, उन्हें कुछ महीनों तक अनाज छोड़ कर केवल फलों का आहार लेना चाहिये। परन्तु मनुष्य के मन में एक डर घुस गया है कि रोटी नहीं खायेंगे तो कैसे जियेगें। भोजन में सबसे प्रधान स्थान रोटी, चावल और दाल को मिला हैं। रोटी चावल दाल का भोजन उस समय लाभ करता था जब घर घर में चक्की चलती थी, धान कूटे जाते थे, मट्ठा बिलोया जाता था, पानी भरना पड़ता था। दूध, दही और छाछ की मात्रा अधिक रहती थी। उस समय कोई रोटी चावल दाल को खा कर पचा सकता था। वर्तमान समय तो पुराने सभी काम बन्द हो गये है। अब तो जिस कमरे में सोते हैं उसी में शौचालय स्नानघर है। रसोईघर में ही पानी नल लगा हुआ है। जब शरीर से श्रम नहीं होता है तब रोटी, चावल, दाल का पचाना कठिन होता है इसलिये जो श्रम नहीं करते उन्हें भोजन के साथ सब्जी और फलों का अधिक प्रयोग करना चाहिए।

एक प्रसिद्ध चिकित्सक ने फलों के प्रयोग के सम्बन्ध में लिखा है कि मुझे प्रायः सर्दी रहती थी, मेरे परिवार में सदैव रोग अपना कब्जा किये रहते

थे। अनेकों प्रकार की दवाइयों के करने से भी रोग नहीं गया। हारकर सब प्रकार की दवाइयाँ बन्द कर दी गई और फलों को भोजन का मुख्य अंग बनाया गया। दिन में काफी जल पीने की व्यस्था की गई। धीरे-धीरे घर से सभी रोग चले गये। फलों का आश्चर्यजनक लाभ देखकर मैंने अपने अस्पताल में १६६ रोगियों पर फलों का प्रयोग किया। जिसमें सभी को लाभ हुआ।

फलों का प्रयोग केवल रोगों की निवृत्ति में करना ही यथेष्ठ नहीं है। भोजन का प्रमुख अंग ही बनाना चाहिये। भारतवर्ष में अनेकों प्रकार के सस्ते और उपयोगी फल प्रत्येक मौसम में उत्पन्न होते हैं। खीरा, ककड़ी, अमरूद, टमाटर, गाजर आदि फल अत्यन्त लाभकारी हैं।

बहुतों को यह शिकायत है कि फल खाने वाले दुबले होते हैं। यह फल का दोष नहीं है, प्रभावकारी गुण है। शरीर का मोटा होना स्वास्थ्य का थर्मामीटर नहीं है। न जाने कितने मोटे रोगी, हाई ब्लडप्रेसर, सुगर, दमा आदि अनेकों रोगों से दुःखी हैं। दुबला या मोटा होना दोनों ही स्वास्थ्य की कुंजी नहीं है। स्वास्थ्य की कुंजी है शरीर में कोई रोग न हो, काम करने में थकावट न हो, अच्छी भूख लगती हो, गहरी नींद आती हो, खुलकर शौच होता हो। कार्य करने में बराबर उत्साह रहता है। गर्मी-सर्दी का भी स्वस्थ व्यक्ति के ऊपर कम प्रभाव पड़ता है।

फलों की शर्करा, केपचाने में प्रकृति को अधिक श्रम नहीं करना पड़ता है। सुगर के रोगी को भी फल की सर्करा नुकसान नहीं करती है। श्री रामनारायण जी गुप्त कानपुर वालों को सुगर थी, शरीर मोटा था उन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा की पुस्तकें पढ़ कर प्रतिदिन तीन पाव अंगूर खाते थे और उनकी डाइबटीज ठीक हो गई। शरीर दुबला हो गया परन्तु धूप में भी कार्य करने की क्षमता बढ़ गई। ऐसे सैकड़ों उदाहरण दिये जा सकते हैं जिन्होंने केवल फलों का प्रयोग करके जीवन का लाभ उठाया है।

श्रम निवारण

फलों के खाने के विषय में लोग यह शिकायत करते है कि फल बहुत महंगे पड़ते हैं। परन्तु यह बात भ्रमात्मक हैं। फल तभी महंगे दिखते हैं जब हम उन्हें बिना मौसम के खाना चाहते हैं अथवा जो फल हमारे आस-पास उत्पन्न होते हैं उन्हें न खाकर दूसरे प्रदेशों से आने वाले फल खाना चाहते हैं। अंगूर को लीजिये, पंजाब, देहली, दक्षिण भारत में जहाँ अंगूर उत्पन्न होता है दो रुपया किलो बिकता है। नागपुर में सन्तरा मौसमी सस्ती मिलती है। इसी प्रकार अमरूद, गाजर, टमाटर, पपीता आदि फल जहाँ उत्पन्न होते हैं काफी सस्ते मिलते हैं। खीरा, ककड़ी, खरबूजा आदि तो गाँवों में भी काफी सस्ते मिलते हैं। यदि लोग थोड़ा भी श्रम करें तो अपने आस-पास फल और सब्जी पैदा कर सकते हैं। थोड़ा श्रम भी होगा और फल सब्जी भी ताजे मिल जायेगें।

एक ओर फलों को महंगा बताकर नहीं खाते हैं। दूसरी ओर लोग मिठाई, चीनी, विस्कुट, ब्रेड, चाय, बीड़ी, सिगरेट, काफी आदि में काफी पैसा खर्च करते हैं। जिससे स्वास्थ्य खराब होता है। किसी छोटे बड़े शहर का निरीक्षण कीजिये तो पता लगेगा कि जितने रुपये की बीड़ी, सिगरेट शहर में बिक जाती हैं उतने रुपये के फल नहीं बिकते हैं।

यदि फलों के खाने में कुछ पैसा अधिक भी खर्च करना पड़े तो भी कोई हर्ज नहीं। जो पैसा दवा और डाक्टरो में खर्च होता है वही फलों में खर्च होगा। फलों के खाने से सबसे बड़ा लाभ होगा कि आप बीमार होने से बच जायेंगे। यदि फल नहीं खायेंगे तो पैसा तो उतना ही खर्च होगा, परन्तु बीमार भी होंगे फलों का पैसा डाक्टर और दवा में खर्च हो जायगा।

धनी लोगों के यहाँ दो चार सौ रुपये प्रति माह डाक्टर और दवा में खर्च होता है यदि ऐसे परिवार में फलों का प्रयोग होने लग जाय तो पूरा परिवार स्वस्थ हो जाय। परन्तु दुःख की बात है कि प्रात. काल के नाश्ते में

लोग चाय, नमकीन, बिस्कुट, ब्रेड, टोस, डबल रोटी खाना पसन्द करते हैं। यदि नाश्ते में केवल फल और फलों के रस का प्रयोग करें तो परिवार का अत्यन्त उपकार होगा।

अपने आस-पास उत्पन्न होने वाले और मौसम में पैदा होने वाले फलों को ही प्रयोग कीजिये।

नारियल, केला, मखाना, चिरौंजी, किशमिस, बेल, आम अमरूद, आदि अनेकों फल देवताओं की पूजा में चढ़ाये जाते हैं। इससे यह बात सिद्ध होती है कि फल देवताओं को प्रिय हैं। इसका अर्थ है कि फलों के खाने से दैवी प्रकृति बनती है। इसी लिये ऋषि मुनि फल खाकर साधना करके जीवन मुक्ति का आनन्द लेते थे।

करहि आहार साक फल कन्दा।
सुमिरहिं ब्रह्म सच्चिदानन्दा ॥

फलों का महत्व एवं उनके प्रयोग

केला :—

केला फल नहीं है। रोटी की जगह खाना चाहिए। केला में स्टार्च और शर्करा अधिक होती है। यह पौष्टिक पदार्थ है। केला खूब पका होना चाहिये। केले की घार को बाँध कर टांग दो जैसे २ पकता जाय निकाल कर खाना चाहिये। केले के छिलके के ऊपर जब काली चित्ती आ जाय तब पका हुआ समझना चाहिये। केले के छिलके के नीचे ही विटामिन होते हैं। छिलका जब काला पड़ने लगता है तब केले के विटामिन केले के गूदे में चले जाते हैं छिलका पतला पड़ जाता है। ऐसा केला ही स्वास्थ्य के लिये उपयोगी होता है केले का एक प्रधान गुण है कि इसमें कीड़ा नहीं पड़ता है। गरीब, अमीर, बच्चा, बूढ़ा, जवान सभी खा सकते हैं। सस्ता और उपयोगी फल है।

केला कई प्रकार का होता है। एक चुनिया और एक भुसावल, यही दो प्रकार के केले ज्यादा चलते हैं, भुसावली केला खाने में बहुत अच्छा होता है।

केला को अच्छी तरह मुंह में पानी बनाकर खाना चाहिए। एक केले के खाने में २-३ मिनट का समय लगना चाहिये। तभी उसका लाभ मिल सकता है।

छोटे बच्चों को दूध में चीनी की जगह खूब पका केला मिला कर देना चाहिये। चीनी बच्चों के लिये हानिकर होती है केला लाभकारी है। पके केले को दूध में अच्छी तरह मिला दें, कपड़े से छानकर दे सकते हैं।

खीर, सलाद, मीठा दलिया, में केले का प्रयोग बड़े आराम से किया जा सकता है। केले का हलुआ भी बनाया जा सकता है। दूध और केला खाने से शरीर सुडौल हो जाता है। परन्तु अधिक प्रयोग न करें। गठिया, सुगर एवं रोग की अवस्थाओं में केला नहीं खाना चाहिये।

कमजोर और दुबले बच्चों को दही, केला, मूंगफली को अंकुरित करके प्रातः और सायंकाल कुल मिलाकर १०० से २०० ग्राम तक दिया जाय, इससे स्वास्थ्य अच्छा बनेगा और दुबलापन दूर हो जायगा।

आटे के साथ पके केले को मिलाकर रोटी बना सकते हैं। चावल में केला, मूंगफली, खजूर डालकर पकाया जाय तो पौष्टिक हो जायगा।

अमरूद :-

अमरूद सस्ता और अत्यन्त उपयोगी फल है। सौ ग्राम अमरूद में सी-विटामिन २९९ से ४५० मिलीग्राम तक होता है। प्रकृति साल में दो बार अमरूद उत्पन्न करती है। इससे यह बात सिद्ध होती है कि अमरूद स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। जब तक अमरूद मिले नित्य खाना चाहिए। अमरूद में सी-विटामिन के साथ पेट को साफ करने की अपूर्व शक्ति है भोजन के बाद एक अमरूद खाना अत्यन्त लाभकारी है। बरसाती अमरूद अच्छा देखकर खाना चाहिए उसमें कीड़ें होते हैं। अमरूद को छिलके सहित ही खायें। अमरूद का बीज या तो खूब पीस कर खायें या फिर टूटने न पाये। वृद्ध लोगों को सिल पर पिसवाकर खाना चाहिये। छोटे बच्चों को भी पीसकर

दूध या पानी में घोलकर देना चाहिये। अमरूद का रस छानकर दूध में मिलाकर छोटे बच्चों को देना चाहिए इससे बच्चों को कब्ज नहीं होता है।

अमरूद की चटनी :—

२५० ग्राम अमरूद, खजूर २५ ग्राम, हरी मिर्च, नमक अदरख, हरा धनियाँ इच्छानुसार डालकर भोजन के साथ खाइये।

पपीता :—

पपीता बहुत अच्छा फल है। यह सभी जगह पैदा किया जा सकता है जिसके पास थोड़ी भी भूमि हो वहाँ भी इसकी उपज बड़ी आसानी से की जा सकती है। घर के आंगन में २-४ पेड़ लगा सकते हैं। घर का बचा हुआ पानी नित्य डालते जाइये। बिना किसी परिश्रम के पपीता तैयार हो सकता है।

पपीता को पेड़ से उतार कर रख देना चाहिये जब अच्छी तरह पक जाय तभी उसे खाना चाहिये। पपीता को बीच से काटकर चम्मच से खाना उत्तम है।

पपीता में ए-विटामिन अधिक होता है। पपीता भी पेट साफ करता है। जिगर को ताकत देने वाला है। छोटे बच्चों को जिनका जिगर खराब होता है उन्हें पपीता खिलाना चाहिये कच्चे पपीते की सब्जी बनाई जा सकती है। पपीता में सी विटामिन भी पाया जाता है। पपीता को पेट भर खा लेने पर भी कोई नुकसान नहीं होता है। पेपसीन, पपीता से ही बनाई जाती है। पपीता बारह महीने मिलने वाला फल है।

कच्चा पपीता २५० ग्राम लेकर उबालें। खाकर पेट भर पानी पी लें थोड़ी देर में अंगुली डालकर उल्टी कर दें। इससे आमाशय की स्वाँस नली की अच्छी सफाई होती है। यक्ष्मा के रोगी के लिये लाभकारी है।

पपीता की खीर सलाद में मिलाकर खाने से स्वाद और स्वास्थ्य दोनों मिलते हैं।

बेल :—

बेल को भोजन में कोई स्थान नहीं मिला है। परन्तु बेल देवफल कहा जाता है। तपस्वी सन्त केवल बेल खाकर ही रह जाते हैं। श्री पारवती जी ने तीन वर्ष बेल खाकर तपस्या की थी। बेल केवल आषाढ़ के महीने में खाने को मना किया है। आषाढ़ में बेल में फूल आता है। सावन में इसलिये बेल पत्ती भी शंकर भगवान पर चढ़ाई जाती है। सुगर के रोगी को अथवा जिसे वीर्य सम्बन्धी कोई रोग हो, स्वप्न दोष आदि रोगों में बेल पत्ती का रस २५ ग्राम नित्य लेने से लाभ होता है।

बेल फल को कच्चा भूनकर खा सकते हैं। पका बेल भोजन के साथ खाना चाहिए। इसका शर्बत भी बहुत अच्छा होता हैं। कब्ज को दूर करने में तथा पेट को साफ करने में बेल बहुत अच्छा कांम करता है। बेल को सुखाकर रख लें, २५ ग्राम बेल का गूदा एक गिलास पानी में भिगोकर भोजन के बाद मलकर छान कर पियें हमेशा पेट साफ रहेगा। यक्ष्मा के रोगी यदि एक वर्ष तक भोजन के बाद बेल का पानी पियें तो बड़ा लाभ होगा।

आम :—

आम सर्वजन प्रिय फल है। गरीब अमीर सभी इसका प्रयोग करते हैं। आम आम्रफल कहा जाता है। आम की बहुत सी किस्मे होती हैं। परन्तु स्वास्थ्य के लिये बीजू आम (चूसने वाला) आम ही अच्छा होता है। कलमी आम पचने में भारी होते हैं। पेड़ में पका आम ही अच्छा माना जाता है। परन्तु आजकल डाल का पका आम मिलना कठिन हैं।

आम भी पेट साफ करने वाला पदार्थ है। यह पोषक और रेचक दोनों शक्ति रखता है। आम को ३-४ घण्टे पहले ठन्ढे पानी में डाल देना चाहिये। कलमी आम को भी यदि अच्छी प्रकार चूस कर पतला करके खाया

जाय तो बीजू आम की तरह ही लाभ मिल सकता है। आम खाने के बाद दूध पीना अच्छा है।

चूसने वाले आम को खाने से रतौंधी (रात में न दिखाई पड़ना) रोग में लाभ करता है। कच्चे आम की चटनी बनाकर खाई जाती है। दाल में कच्चा आम डालना अच्छा है। आम का अचार स्वास्थ्य के लिये उत्तम नहीं हैं।

कमजोर और दुर्बल रोगियों को आम का कल्प करने से अधिक लाभ होता है। कल्प में केवल आम और दूध ही लिया जाता है। आम में ए विटामिन अधिक पाया जाता है।

जामुन :—

जामुन अच्छा फल है परन्तु उसका भोजन के साथ कोई संयोग नहीं है। जामुन पानी बरसने के बाद ही स्वादिष्ट होती है। सुगर के रोगी को जामुन अत्यन्त लाभकारी है। जामुन की गुठली का चूर्ण आठ आने भर रात्रि को सोते समय लेना अच्छा है। इसके अभाव में नित्य ५ पत्ती जामुन को पीसकर प्रातःकाल पीना चाहिये।

खीरा :—

खीरा सस्ता और उपयोगी फल है। छोटा हरा खीरा कच्चा होता हैं। खीरा का छिलका जब कुछ लाल पड़ने लग जाय तब वह परिपक्व होता है। उसका रस मीठा होता है। खीरा का रस पथरी रोग के लिये अत्यन्त उपयोगी है। दिन में तीन बार खीरा का रस प्रत्येक बार २५० ग्राम पीना चाहिये। आधा नीबू और एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से स्वादिष्ट और गुणकारी हो जाता है। मधुमेह, पेशाब में जलन, एक्जिमा दाद, चर्म रोगों में खीरा अत्यन्त लाभकारी होता है। बच्चों को खीरा का रस पिलाना चाहिये।

ककड़ी :—

खीरा की तरह ककड़ी भी लाभकारी है। पतली की अपेक्षा मोटी ककड़ी ही प्रयोग में लाना चाहिये।

अंगूर :—

अंगूर बहुत अच्छा फल है। मौसम पर काफी सस्ता बिकता है। अंगूर की शकर शीघ्र ही पच जाती है। सुगर के रोगी पेट भर अंगूर खा सकते हैं। अंगूर तभी फायदा करता है जब उसे अकेले खायें किसी वस्तु के साथ न खाया जाय।

सन्तरा और मौसम्मी :—

सन्तरा और मौसम्मी यह नीबू जाति के फल हैं। इनका प्रयोग स्वास्थ्य के लिये लाभकारी है। सन्तरे में सी विटामिन काफी अधिक होता है। यह फल ताजे होना चाहिये। कोल्ड स्टोरेज के फल स्वास्थ्य दायक नहीं होते हैं।

सेव :—

सेव मीठा अच्छा होता है, छिलके समेत खाना चाहिये। ऊपर जिन फलों की चर्चा की गई है वह सभी के लिये सुलभ हो सकते हैं। फल तो बहुत हैं सब की चर्चा करने से एक अलग ही पुस्तक बन जायगी। जिन फलों का सम्बन्ध शरीर के स्वास्थ्य से विशेष है उनकी चर्चा करना आवश्यक था। भोजन में मानव शरीर की शक्ति और संरक्षण के लिये फलों का प्रथम स्थान होना चाहिये।

फलों के सम्बन्ध में यह ध्यान रखना आवश्यक है कि कुछ फल ऐसे हैं जिन पर कीड़ों का जल्दी प्रभाव नहीं पड़ता है। सेव, सन्तरा, मौसम्मी, अनन्नास, चीकू आदि फल पेट में भी जाकर जल्दी सड़ते नहीं हैं। रोग के कीटाणु इन्हें खराब नहीं कर पाते हैं बल्कि रोग के कीटाणु स्वयं नष्ट हो जाते हैं। इसलिये ऐसे फल जो जल्दी खराब नहीं होते उनका उपयोग अधिक लाभप्रद है।

कुछ फल ऐसे भी हैं जिन्हें सुखाकर महीनों रखकर प्रयोग कर सकते हैं। उनकी चर्चा हम आगे कर रहे हैं।

किशमिस :—

अंगूर को सुखाकर किशमिस या दाख, बनते हैं। इनका प्रयोग पानी में भिगोकर करना चाहिए। एक चमकदार किशमिस आती है वह अच्छी नहीं होती है किशमिस और दाख (मुनक्का) खरीदते समय ध्यान रक्खें दाना भरा होना चाहिये। असली किशमिस में छोटी २ लकड़ी लगी होती है।

खजूर :-

खजूर सस्ता, मीठा और उपयोगी फल है। चीनी गुड़ की जगह खजूर का उपयोग बड़े आराम से किया जाता है। चीनी से भी सस्ता फल है। बच्चों के दूध में चीनी की जगह खजूर डालकर पिलाना विशेष हितकारी है। खौलते दूध में खजूर को डाल देना चाहिये। खीर, सलाद में मिलाकर खाने से स्वाद बढ़ जाता है। इसे महीनों रख सकते हैं। मधुमेह के रोगी भी इसको प्रयोग कर सकते हैं। खजूर और छोहारा एक ही है खजूर कच्चा फल है छोहारा पका फल है।

अंजीर, खुवानी, छोहारा, गोलागरी, मखाना आदि सूखे फलों का उपयोग अत्यन्त लाभकारी है।

मूंगफली और बादाम :—

पुष्टिकारक फलों में बादाम अच्छा फल है मूंगफली भी बादाम के बराबर ही उपयोगी हैं। परन्तु मूंगफली का उपयोग गलत तरीके से होता है। भून कर मूंगफली खाने से कुछ स्वाद मिलता हैं, परन्तु उसके पोषक तत्व कम हो जाते हैं मूंगफली का तेल निकाल कर वेजीटेबिल घी बनाया जाता है। यह कभी नहीं समझना चाहिए कि वेजीटेबिल घी खाने से बादाम की ताकत आवेगी। वेजीटेबिल में अनेकों प्रकार के रासायनिक द्रव्य डाले जाते हैं जो स्वास्थ्य को हानि पहुँचाते हैं।

मूंगफली का प्रयोग भोजन के साथ नित्य करना चाहिए मूंगफली में प्रोटीन, चिकनाई, और शर्करा काफी मात्रा में पाई जाती है। मूंगफली

की प्रोटीन दूध से मिलती जुलती है। इसकी चिकनाई घी मे मिल जाती है। मूंगफली के खाने से दूध, बादाम और घी की पूर्ती हो जाती है। आजकल वेजीटेबिल घी से बचने का यह सुन्दर तरीका है कि भोजन में मूंगफली का तेल प्रयोग किया जाय। मूंगफली से दूध, छेना, मक्खन, मिठाई, आदि बना सकते हैं। वेजीटेबिल घी की जगह मूंगफली तिल्ली का तेल खाना अच्छा है।

मूंगफली के प्रयोग करने की विधि

(१) मूंगफली को पानी में भिगो दें, उबाल कर हल्का नमक डालकर खाने से अति स्वादिष्ट हो जाती है। अंकुरित मूंगफली के पोषक तत्व बढ़ जाते हैं।

(२) सब्जी बनाते समय मूंगफली के दाने डाल दें।

(३) खीर बनाने में भी मूंगफली के दाने डाल दें।

(४) चावल, दाल, खिचड़ी बनाते समय मूंगफली के दाने डालें।

(५) सलाद के साथ दाने डाल कर खाइये।

(६) मूंगफली को पानी में भिगोकर सिल पर पीसकर आटे के साथ हलुआ बनाकर खा सकते हैं। पिसी मूंगफली का दूध, छेना, मिठाई बना सकते हैं।

नोटः—मूंगफली का अधिक प्रयोग नहीं करना चाहिए।

फलों के पोषक तत्व

प्रतिशत में

नाम फल	पानी	प्रोटीन	चिकनाई	लवण	निशास्ता	कैलशियम	फासफोरस	लोहा	कैलोरी	विटामिन A	विटामिन B१	विटामिन B२	विटामिन C
अमरूद	७६.१	१.५	०.२	०.८	१४.५	०.०१	०.०४	१.०	६६	+	—	०.२	२९९
जामुन	७८.२	०.७	०.१	०.४	१९.७	०.०२	०.०१	१.०	३	—	—	—	—
नींबू	८५.०	१.०	०.९	०.३	११.१	०.०७	०.०१	२.३	५७	+	—	०.१	३९% रस
लोकाट	८७.४	०.७	०.३	०.५	१०.२	०.०३	०.०२	०.७	४६	—	—	—	—
पक्का आम	८६.१	०.६	०.१	०.३	११.८	०.०१	०.०२	० ३	५०	४८००	—	०.३	१३
तरबूज	९५ ७	०.१	०.२	०.२	३.८	०.०१	०.०१	०.२	१.७	+	—	०.२	१
नारंगी	८७.८	०.९	०.३	०.४	१०.६	०.०५	०.०२	०.१	४.९	३५०	१२०	—	६८
पपीता	८९.६	० ५	०.१	०.४	९.५	०.०१	०.०१	०.४	४.०	२०२०	—	०.२	४१
अन्नानास	८६.५	०.६	०.१	०.५	१२.०	०.०२	०.०१	०.९	५.०	६०	—	—	६३
अनार	७८.०	१.६	०.१	०.७	१४.६	०.०१	०.०७	०.३	६.५	—	—	—	१६
शतावरी	७३.५	१.६	०.३	०.७	२३.९	०.०२	०.०४	१.०	२०.५	+	—	—	—
सरीफा													

आलूचा	७४.१	१.६	०.१	०.८	२३.४	०.०१	०.०२	०.६	१०१	३५०	—	—	—
आड़ू	००.१	१.५	०.२	०.६	७.६	०.०१	०.०३	१.७	३८	+	—	०.२	१
सेब	८५.९	०.३	०.१	०.३	१३.४	०.०१	०.०२	१.७	५६	+	१२०	०.२	२
केला	६१.४	१.३	०.२	०.७	३६.४	०.०१	०.०५	०.४	१५३	+	१५०	०.३	१
अंगूर	८५.५	०.८	०.१	०.४	१०.२	०.०३	०.०२	०.४	४५	१५	+	०.३	१
काला अंगूर	८७.८	०.७	०.२	०.४	९.८	०.०३	०.०३	१.८	४४	—	—	०.२	५२
नाशपाती	८६.९	०.२	०.१	०.३	११.०५	०.०१	०.०७	०.७	४७	१४	—	०.२	+
नारियल	३६.३	४.५	४१.६	१.०	१३.०	०.०१	०.२४	१.७	४४४	+	४५	०.८	१
बेर	८५.९	०.८	०.१	०.४	१२.८	०.०३	०.०३	०.८	५५	७०	—	–	—
बादाम	५.२	२०.८	५८.९	२.९	१०.५	०.२३	०.४९	३.५	६५५	+	२४०	२.५	—
काजू	५.९	२१.२	४६.९	२.४	२२.३	०.०५	०.४५	५.०	५९६	१००	—	२.१	—
खजूर	२६.१	३.०	०.२	१.३	६७.३	०.०७	०.०८	१०.६	२८३	६००	९०	०.८	+
मूँगफली	७.९	२६.७	४०.१	१.९	२०.२	०.०५	०.३९	१.६	५४९	६३	९००	१४१	—
पिस्ता	५.६	१९.८	५३.५	२.८	१६.२	०.१४	०.४३	१३.७	६२६	२४०	—	१.४	—
अखरोट	४.५	१५.६	६४.५	१.८	११.०	०.१०	०.३८	४.८	६८७	१०	४५०	१.६	–
किशमिश	१८.५	२.०	०.२	२.०	७७.३	०.१०	०.०८	४.०	३१९	—	२२५	०.५	✦
अंजीर	८०.८	१.३	०.२	०.६	१७.१	०.०६	०.०३	१.२	७५	२७०	—	०.६	२

खट्टे फलों का प्रयोग

फलों में खट्टे फल विशेष गुणकारी होते हैं। खट्टे फलों में विटामिन सी. ए कैलसियम, फासफोरस, लोहा तथा अन्य पोषक तत्व पाये जाते हैं। खट्टे फलों में साइट्रिक एसिड मैलिक एसिड, और टारटरिक एसिड होता है। इसलिए खट्टे फल स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त लाभकारी हैं।

खट्टे फलों में कागजी नीबू, विजोरा नीबू, कमला नीबू (सन्तरा) आदि आते हैं। खट्टे फलों का अर्थ केवल ऐसे फलों से लेना चाहिए जो नीबू जाति के फल हों। ऐसे फल ही मानव शरीर को क्षार प्रधान बनाने की शक्ति रखते हैं। स्वस्थ तथा अस्वस्थ अवस्था में इनका प्रयोग बराबर करना चाहिएं।

खट्टे फलों में सबसे अधिक प्रधानता नीबू को है। नीबू स्वास्थ के लिये आवश्यक फल है। जब तक नीबू मिले प्रतिदिन २ नीबू प्रयोग करना चाहिये।

नीबू फल होते हुये भी फल नहीं हैं, उसका प्रयोग अन्य फलों की तरह नहीं किया जा सकता। नीबू एक औषधि मान ली जाय तो हर्ज नहीं है। फिर औषधि कहना इस लिये अच्छा नहीं मालूम देता है कि औषधि का प्रयोग केवल रोग होने पर ही किया जाता है। नीबू का प्रयोग रोगी निरोगी दोनों के लिये उपयोगी है।

नीबू की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि ऋतु के अनुसार-इसका गुण परिवर्तन हो जाता है। जिस पदार्थ में नीबू डाल दिया जाता है उसके गुण को बढ़ाने की शक्ति नीबू में है। यह खाद्य पदार्थों के विटामिन और पोषक तत्वों को सुरक्षित रखता है।

नीबू में सी विटामिन उत्तम प्रकार का है। नीबू में जो पोटाशियम होता है वह सेव और अंगूर से भी अच्छा होता है। नीबू में रक्त को शुद्ध करने की अपूर्व क्षमता है। घरों में जब किसी गन्दे बर्तन के मैल को छुड़ाना होता है, उस समय नीबू लगाकर साफ करते हैं।

नींबू में ४६.५ % जल, १.५ % प्रोटीन, १० % वसा, ०.७ % खनिज, १.३ % कार्बोज, १०.९ % कैल्शियम, फासफोरस, लोहा, विटामिन ए, विटामिन बी, एवं विटामिन सी ६.३ % पाया जाता है। शरीर के सभी पोषक तत्वों की पूर्ति नींबू से होती है।

नींबू के प्रयोग करने की प्राकृतिक विधि

१—प्रातःकाल शौच जाने के पहले गरम पानी में या सादे पानी में एक नींबू का रस मिलाकर पियें। जल अपनी इच्छा के अनुसार कम ज्यादा रख सकते हैं। जिन लोगों को चाय, काफी, पीने की आदत है यदि वह एक प्याला गरम पानी और एक नींबू का रस मिलाकर पियें तो उन्हें बड़ा लाभ होगा। रात को काम करने वालों को भी चाय, काफी की जगह गरम पानी में नींबू का प्रयोग करना चाहिये। धन स्वास्थ्य दोनों की रक्षा होगी। जिन्हें बराबर नजला, (जुकाम) रहता हो तथा सिरदर्द रहता हो उन्हें भी शौच के पहले गरम पानी में नींबू डालकर पीना चाहिये, भोजन के बाद भी एक कप गरम पानी में नींबू का रस डालकर पीना चाहिये।

२—जलपान में एक गिलास पानी, एक चम्मच शहद (मधु) आधा नींबू मिलाकर पीने से बड़ा लाभ होता है। मोटापा को कम करता है। शहद के साथ नींबू लेने से गुण बढ़ जाते हैं।

३—उपवास काल में दिन में ३-४ बार पानी के साथ नींबू डालकर प्रयोग करने से शरीर की सफाई भी अच्छी होती है और कमजोरी नहीं मालूम होती है।

४—ज्वर, जुकाम, नजला, खाँसी में दिन में ५-६ बार गरम पानी में नींबू का रस डालकर पीना चाहिये।

५—दाल के साथ नींबू डालकर खाने से स्वाद बढ़ जाता है और दाल की प्रोटीन को बढ़ा देता है।

६—सब्जी बनाकर उसमें दो नींबू का रस डालकर रख दें इससे सब्जी स्वादिष्ट होगी और नींबू सब्जी के विटामिन को सुरक्षित रखेगा।

७—सलाद के साथ नींबू का प्रयोग बहुत अच्छा रहता है।

८—कमजोर रोगी को जिसे कुछ नहीं पचता हो उसे दूध में नींबू डालकर उसका पानी शहद मिलाकर देने से लाभ होता है। आंव और पेचिस में भी देना चाहिये।

९—एक गिलास दूध, आधा नींबू का रस, शहद मिलाकर पीने से दूध जल्दी पच जाता है। दूध पीने के बाद भी यदि एक कप में आधा नींबू का रस डालकर पिलायें तो लाभ होगा।

१०—डिप्थीरिया, टाइफाइड और इन्फुलेंजा में गरम पानी में नींबू और शहद मिलाकर देना चाहिये।

११—**ब्लडप्रेसर**—हाई या लो ब्लडप्रेसर में जिससे रक्त गाढ़ा हो जाता है। उसमें दिन में कई बार पानी या खीरा के रस के साथ नींबू पीना अत्यन्त लाभकारी है।

१२—**पेट के समस्त रोगों पर** :—भोजन के बाद एक गिलास गरम जल, नमक, जीरा, हींग एक या दो नींबू का रस डालकर दो महीने दोपहर और शाम के भोजन में पियें। पानी चाय की तरह गरम होना चाहिये।

१३—**टी० बी०** :—जिसे बराबर ज्वर रहता हो उसे ११ पत्ती तुलसी, नमक, जीरा, हींग, एक गिलास गरम पानी, नींबू का रस २५ ग्राम मिलाकर तीन बार लेना चाहिये।

१४—**मिचली या उल्टी होने पर** :—२ किलो गरम पानी, २० ग्राम नमक, दो नींबू का रस मिलाकर जितना पानी पी सकें उतना पिलावें, खड़े होकर पेट पर बायां हाथ रख कर दबायें। मुँह में उंगली डालकर सारे पानी को निकाल दें। तुरन्त लाभ होगा।

१५—**हैजा में** :—गरम पानी में नमक और नींबू का रस मिलाकर, एक बार में २ गिलास पानी पिलावें। उल्टी हो जाने पर फिर पिलावें, जबतक उल्टी होती रहे पिलाते रहें। पेट की सफाई हो जायगी। रोगी अच्छा हो जायेगा। ठीक होने पर मौसम्मी का रस और नींबू का पानी शहद मिलाकर देते रहें। अवश्य लाभ होगा।

१६—**खूनी बवासीर** :—गरम दूध में आधा नींबू का रस डालकर तुरन्त पी जाये। प्रत्येक तीन घन्टे पर पियें।

१७—**हिस्टीरिया** :—दिन में तीन बार गरम पानी में नींबू मिलाकर पियें। नमक, जीरा, हींग, पुदीना को पीसकर मिला ले। पीते समय पानी में थोड़ा डालकर पियें।

१८—**हार्ट** :—हार्ट के रोगी को शौच के पहले, भोजन के बाद, दोपहर और शाम को गरम पानी में एक नींबू का रस शहजन का मधु १ तोला मिलाकर पीने से बड़ा लाभ होता है।

१९—**आँख के रोगों पर** :—बकरी का दूध एक पाव, आधा नींबू का रस, गरम दूध में डालकर छेना अलग करके दिन में तीन बार पानी पिलावें। गुलाब जल एक तोला, नींबू का रस १५ बूँद मिलाकर एक शीशी में रख लें दिन में ४-५ बार एक बूँद आँखों में डालें। एक बार का बनाया एक सप्ताह से अधिक प्रयोग न करें।

गाय का घी ५ तोले, नींबू का रस २ तोला, शुद्ध शहद यदि कमल के फूल का शहद मिल सके, या नीम के फूल का हो। सबको मिलाकर अच्छी तरह घोटना चाहिये। बाद में फूल की थाली में डालकर पानी से १०० बार फेंटना चाहिये। रात को सोते समय आँख में काजल की तरह लगाने से रतौंधी, मोतियाविन्द, फूली, माड़ा आदि में लाभ करता है।

२०—पानी में नींबू का रस मिलाकर रुई से मुँह में लगावें, १० मिनट के बाद ठंडे पानी से धो डालें। काले तिल के तेल से मुँह में मालिश करें। इससे मुहाँसे, चेचक के दाग एवं मुख की सुन्दरता बढ़ती है।

नींबू के छिल्कों का प्रयोग

(१) नींबू के छिलकें कभी न फेंके जांय। छिलकों को धूप में डालते जांय। जब सूख जांय तो उसे अच्छी तरह कूटकर रख लें। २०० ग्राम पानी में २० ग्राम नींबू का चूरा थोड़ा गरम कर लें, सिर धोने से जूँ आदि सब ठीक हो जाते हैं।

(२) नींबू के ताजे छिलकों को छोटा-छोटा काटकर पानी में डालकर उबालें। नमक या गुड़ डालकर अचार बना सकते हैं यह अचार तीन दिन से अधिक का प्रयोग न करें।

(३) नींबू के छिलके को उलट कर मुँह पर रगड़ें, १० मिनट के बाद गरम पानी से धो डालें बाद में काले तिल के तैल से मालिश करें। इससे मुख की सुन्दरता बढ़ती है और चेचक के दागों में लाभ होता है।

(४) नींबू के छिलकों में नमक मिलाकर काँच या चीनी मिट्टी के बर्तन में भरकर रखने से बहुत अच्छी खटाई तैयार हो जायगी।

नींबू का गलत प्रयोग न करें

(१) नींबू को चीनी और पानी के साथ मिलाकर न पियें।

(२) नींबू का अचार डालकर न खाइये।

(३) नींबू को गरम करके न खायें।

(४) नीबू को अकेले न चूसें, पानी अथवा किसी वस्तु में मिलाकर ही प्रयोग करें। ध्यान रहे नींबू का बीज पेट के अन्दर न जाने पाये।

नींबू देखकर खरीदें

बाजार में कुछ नींबू ऐसे आते हैं जो देखने में पीले होते हैं परन्तु उनमें रस नहीं होता है। यह कच्चे नींबू तोड़ कर पकाये जाते हैं। इनमें वह पोषक तत्व नहीं पाये जाते हैं जो पेड़ के पके नींबू में होते हैं। नींबू ताजा और रस-दार होना चाहिये।

नींबू की सुरक्षा

नींबू को पिसे हुये नमक में या शीशे के बर्तन में पानी भरकर रखने से नींबू ताजा बना रहता है।

ध्यान रखिये

सभी रोगों में नींबू लाभकारी है परन्तु अलसर के रोगी को नींबू नहीं देना चाहिये।

कमला नीबू यानी सन्तरा भी नीबू जाति का फल है। इसे पेट भर कर खा सकते हैं। इसका रस निकालकर पी सकते हैं। इसके छिलकों का भी प्रयोग पाउडर बनाकर सिर धोने में कर सकते हैं। शरीर सफाई तथा पाचन शक्ति को बढ़ाने में कमला नीबू अत्नन्त लाभकारी है। १२५ ग्राम कमला नीबू के रस में ५० मिली ग्राम सी विटामिन होता है। सन्तरा में कैलशियम भी अधिक पाया जाता है। कमला नीबू को ऊपर का छिलका हटा देने के बाद अन्दर जो छिलका होता है। उसे नहीं निकालना चाहिये। फाँक में जो छिलका होता है वह भी खाना चाहिये। तभी कैलशियम अधिक मिल सकेगा। यदि सन्तरा खट्टा हो तो उसके साथ किशमिस या खजूर खाने से खट्टा नहीं लगेगा। कमला नीबू या नीबू के अभाव में विजोरा नीबू का प्रयोग करना लाभकारी है।

उपवास, रसाहार और रोग की प्रबल अवस्था में सन्तरे का रस देना अत्यन्त लाभकारी है। सन्तरे का प्रयोग सभी रोगों में किया जा सकता है। जिस रोगी की पाचन शक्ति अधिक खराब हो गई हो उसे तीन गुने पानी में सन्तरे का रस मिलाकर देना चाहिये।

सन्तरे का रस पीकर १५-२० दिन तक भी बड़े आराम से रह सकते हैं। सन्तरे के रस में शहद मिला सकते हैं।

मधुमेह के रोगी सन्तरे के रस का प्रयोग बड़े आराम से कर सकते हैं। पथरी के रोग में नीबू, कमला नीबू का प्रयोग बड़े आराम से हो सकता है।

टाइफाइड के ज्वर में दूध के साथ सन्तरे का रस मिला कर देना चाहिये या दूध पिलाकर ऊपर से रस पियें या सन्तरा चूसें। प्यास के अवसर पर सन्तरा चूसने से प्यास कम हो जाती है।

जिन्हें दूध वायु करता हो दूध के साथ सन्तरा लेने से दूध वायु न करेगा। दूध कल्प और मट्ठा कल्प के साथ सन्तरे का रस लाभकारी है।

मौसम्मी :—

मौसम्मी का रस भी सन्तरे की तरह गुणकारी और उपयोगी है।

टमाटर :—

टमाटर फल और सब्जी दोनों का काम करता है। गरीब अमीर सभी इसका उपयोग कर सकते हैं। टमाटर में ए विटामिन अधिक पाया जाता है। १०० ग्राम टमाटर में एक हजार यूनिट ए बिटामिन पाया जाता है। प्रतिदिन ४ लाल टमाटर बिना पकाये खाने से शरीर को जितने ए विटामिन की जरूरत होती है मिल जाती है। टमाटर एक ऐसा फल है जो सभी के साथ मिल जाता है। जिस वस्तु के साथ यह मिलाया जाता है उसके गुण को बढ़ा देता है। टमाटर में सी विटामिन भी काफी मात्रा में पाया जाता है। इसकी खटाई पकाने पर भी सी विटामिन को सुरक्षित रखती है।

दाल, सब्जी आदि पक जायें। तब टमाटर डालना चाहिये। रस निकालकर डालना अति उत्तम है।

टमाटर का रस रसाहार की जगह उपयोग में लिया जा सकता है। प्रात:काल जलपान में एक गिलास टमाटर का रस थोड़ा शहद मिलाकर पिया जाय तो चेहरा टमाटर की तरह लाल निकल आयेगा। जब तक टमाटर मिले इसका प्रयोग प्रति दिन करना चाहिये।

टमाटर की प्रयोग विधि

१—आलू २५० ग्राम, टमाटर १०० ग्राम, आलू, मटर जब पक जाये तब टमाटर के छोटे - छोटे टुकड़े करके डाल दें। थोड़ी देर तक पकावें बाद में हरा धनियां, अदरख, हरी मिर्च डाल दें।

२—बन्द गोभी, २५० ग्राम, आलू १२५ ग्राम, मटर हरी १०० ग्राम, धनियां हरा, अदरख, हरी मिर्च डालकर बनावें। ५० ग्राम किशमिस डाल देने से स्वादिष्ट और पौष्टिकता बढ़ जाती है।

३—फूल गोभी २५० ग्राम, बन्द गोभी २०० ग्राम, आलू ५० ग्राम, टमाटर १५० ग्राम, हरा धनियां मिलाकर पकावें। थोड़ा सा गुड़ डाल देने से स्वादिष्ट हो जाता है।

४—दाल अरहर, मूंग, उरद को पक जाने के बाद उसमें लाल टमाटर डाल दें। दाल अत्यन्त स्वादिष्ट और सुपाच्य हो जाती है पालक भी डाल सकते हैं।

५—चावल के पक जाने के बाद उसमें लाल टमाटर मिलाकर खा सकते हैं।

६—चावल २५० ग्राम, बन्द गोभी २५० ग्राम, मटर हरी १०० ग्राम, सब को एक साथ पकावें, पक जाने पर लाल टमाटर १५० ग्राम, केला पका २ मिलाकर खाने से बड़ा स्वाद आता है।

७—चावल २५० ग्राम, दाल मूंग की २५० ग्राम, बन्द गोभी २०० ग्राम, हरी मटर २०० ग्राम, पालक २०० ग्राम सब को मिलाकर पकावें। पक जाने पर लाल टमाटर २०० ग्राम, भीगी हुई किशमिस ५० ग्राम, पकते समय मूंगफली के दाने भी डाल सकते हैं।

८—लाल टमाटर २५० ग्राम लेकर थोड़ा नमक, हरा धनियां मिलाकर बिना पकाये ही खाइये। थोड़ा गुड़, खजूर या किशमिस, केला मिला लेना चाहिये।

नोट :—इसी प्रकार सभी प्रकार की सब्जी फल आदि मिलाकर खा सकते हैं।

९—नारियल :—दक्षिण भारत में नारियल काफी मिल जाता है। नारियल का पानी मीठा होता है डाभ पीना अच्छा है। कच्चा नारियल दूध की पूर्ति करता है। जहाँ कच्चा नारियल न मिले वहां पर सूखे नारियल यानी गोला (गरी) को १२ घन्टे पानी में भिगो देने से कच्चे नारियल का काम चल जाता है। नारियल पेट को साफ रखता है। रोग की तीव्र अवस्था में प्रयोग न करें स्वस्थ व्यक्ति को नारियल को भोजन के साथ ले सकते हैं। नारियल का तैल भी बड़े आराम से भोजन के साथ खाया जा सकता है। नारियल के साथ खजूर, छोहारा, किशमिस खाने से स्वाद भी बढ़ता है और पौष्टिकता भी बढ़ती है। नारियल के टुकड़े, सब्जी, भात, दलिया में डाल कर खाने से दो लाभ होते हैं।

एक तो नारियल के सहारे चबाने का अवसर मिलता है। दूसरे पेट साफ करता है और पौष्टिकता बढ़ जाती है।

फलों से रोग निवारण

१—**एक्जिमा :**—खीरा, ककड़ी, मौसमी, सन्तरा, गाजर, पपीता, अंकुरित चना, चने की रोटी, शरीफा, लौकी, तरोई, पालक, चौलाई, अमरूद, अंगूर, गुड़। तैल की बनी वस्तुएँ, चीनी, चाय न लें।

२—**सुगर :**—जामुन, जामुन की गुठली का चूर्ण, जामुन की पत्ती का रस, पपीता, किशमिश, छोहारा, टमाटर, जौ या चने की रोटी। अंगूर का कल्प विशेष लाभकारी है। केला, दूध, चीनी, गुड़ न लें।

३—**हृदरोग :**—अंगूर, सहजन का शहद, किशमिश, बादाम, चीकू, मीठा ताजा सेव, पालक, चौलाई। घी की तली, चीनी की बनी वस्तुएँ न लें।

४—**पेचिस आँव :**—पपीता, पका केला, दूध का छेना पुरानी इमली का पना, लौकी, चौलाई मठा कल्प विशेष लाभ करता है। खरबूजा विशेष लाभ करता है।

५—**गठिया :**—अंगूर, मौसम्मी, सन्तरा, गाजर, चौलाई, पपीता, चीकू, किशमिश, खजूर, नारियल, सेव, शरीफा, मेथी का साग लें। पालक, केला, आलू, टमाटर न लें।

६—**लकवा :**—सेव, अंगूर, किशमिश, खजूर, डाभ का पानी, पपीता, सन्तरा, मौसम्मी, अन्नानास, चीकू, शरीफा। रोटी, चीनी, मिठाई, गुड़ आदि न खायें।

७—**ज्वर :**—जब तक ज्वर रहे तब तक, नींबू, शहद, पानी, नींबू पानी, मौसम्मी, सन्तरे का रस पानी मिलाकर लेना चाहिये, छोटे बच्चों को दूध के साथ पानी, शहद, किशमिश का पानी, सन्तरे या मौसम्मी का रस मिलाकर देना चाहिये। ज्वर ठीक होने पर पहले फलों का रस, बाद में फल फिर दलिया, सब्जी बाद में रोटी दी जाय।

८—कब्ज :—चोकर समेत आटे की रोटी, कन और माँड सहित चावल, गाजर, पपीता, सेव, अमरूद, अंकुरित चना, खजूर, नारियल, खीरा, ककड़ी. पालक, चोलाई, टमाटर, वेल ।

९—अम्लरोग :—दूध, मौसम्मी, पपीता, मीठा सेव, किशमिश, खजूर, पत्ती वाले साग, खूब पका केला, खीरे का रस, तरबूज, किशमिश, अंगूर प्रत्येक दो घन्टे पर दूध लेना अच्छा है। नारियल को पीसकर थोड़ा लिया जाय ।

१०—अलसर :—प्रत्येक दो या तीन घन्टे पर दूध, खीरा का रस, दूब घास का रस १ तोला शहद के साथ, मिश्रीकन्द का रस सब्जी का सूर, चावल का मांड, क्रीम मिलाकर दिया जाय, साबूदाना के साथ दूध की खीर भी ली जा सकती है। प्रातः ६ बजे से ७ बजे रात्रि तक थोड़ा-थोड़ा करके भोजन देना जरूरी है। नींबू, सन्तरा खट्टे फल नहीं लेना चाहिये ।

११—लीवर के खराब होने पर :—पपीता और करेला अत्यन्त उपयोगी है। फल, फलों का रस, सलाद आलू, गाजर खजूर, शहद, दूध, मठ्ठा, क्रीम, पुराना महीन चावल, धान का लावा। बच्चों के लीवर खराब होने पर उन्हें कच्चे पपीते की सब्जी, पका पपीता देना चाहिये। छोटे बच्चों का लीवर चीनी, बिस्कुट देने से खराव होता है। सभी प्रकार की घी, तेल की बनी वस्तुएँ, नमकीन, समोसा, सब्जी आदि में घी, तैल डालकर नहीं देना चाहिये।

१२—ब्लडप्रेसर :—धारोष्ण दूध, उब्ली सब्जी, सलाद, टमाटर, सन्तरा, अन्नानास, खट्टी जाति के फल देना चाहिये। पपीता, आलू, परवल, मट्ठा देना अत्यन्त लाभकारी हैं। रसाहार, साप्ताहिक पाक्षिक उपवास करना चाहिये। हाई ब्लडप्रेसर में नमक न खायें। लो में खाना चाहिये।

१३ – जुकाम : – गरम पानी में नींबू, फल, सलाद, अमरूद, गाजर, टमाटर, पपीता, मौसम्मी, दलिया. आलू, खरबूजा, खीरा, ककड़ी करेला, सेव आदि फल अच्छे हैं। दूध, घी, तैल की बनी वस्तुयें न खायें। जुकाम में दवा खाना अत्यन्त हानिकर है।

नोट :—सुलभ प्राकृतिक उपचार पुस्तक पढ़े रोग सम्बन्धी जानकारी के लिये ।

रसाहार का महत्व

रसाहार के सम्बन्ध में बहुत कम लोगों को जानकारी रहती है। स्वस्थ अस्वस्थ सभी अवस्थाओं में रसाहार करना आवश्यक होता है। रसाहार से शरीर के लिये पोषक तत्व काफी मात्रा में मिल जाते हैं। रस के पचाने में प्रकृति को बहुत कम शक्ति खर्च करनी पड़ती है ऐसे रोगी जिनकी पाचन शक्ति, फल तथा अन्य किसी वस्तु को नहीं पचा सकती है, रोगी उपवास भी नहीं कर सकता ऐसे अवसरों पर रसाहार का प्रयोग अमृत का काम करता है।

ज्वर, जुकाम, हार्ट, ब्लडप्रेसर, टी० बी०, कैन्सर के रोगियों को फलों का रस देना अमृत देना है।

रस को भी चाय की तरह धीरे-धीरे मुँह में चलाते हुए पीना चाहिये। रस ताजा ही पीना चाहिये। निकाल कर रख देने से रस खराब हो जाता है। रस पीने के बजाय यदि फल को चूस कर उसकी सीठी को फेंक दिया जाय तो अति उत्तम होता है।

जिनकी पाचन शक्ति अधिक कमजोर हो उन्हें रस में पानी मिलाकर पीना चाहिये। पानी मिला देने से रस पचने में हल्का हो जाता है।

एक बार असरगंज जि० मुंगेर के शिविर में ही रोगियों को जिनके सारे शरीर में सूजन थी, गाजर खिलाने से कोई लाभ नही हुआ। तब गाजर के रस में ही चार गुना पानी मिला कर दिया गया उससे आश्चर्यजनक लाभ हो गया।

फल–सब्जियों के रस की प्रयोग विधि

खीरा का रस :—

खीरा उपयोगी और सस्ता फल है। खीरा के गुणों से बहुत कम-लोग परचित हैं। सस्ता होने के कारण भी उसकी उपेक्षा की जाती है। धनी लोग

तो खीरा शौक में नमक लगाकर खा लें। परन्तु सेव, सन्तरा, मौसमी, अंगूर के आगे उन्हें खीरा का रस अच्छा नहीं लगता है। एक बार मैं बनारस में एक धनी सेठ के यहाँ पर ठहरा था। सेठ बड़े अच्छे सेव, मौसमी फल आदि लाता था मैंने एक दिन कहा कि कल खीरा लाना। दूसरे दिन भी खीरा नहीं मंगाया, तब मैंने कहा खीरा क्यों नहीं लाये। सेठ बोला आप खीरा की क्या बात करते हैं। मुझे बाजार में खीरा खरीदने में शर्म लगती है लोग क्या कहेंगे कि इतना बड़ा धनी होकर खीरा खरीदता है बड़ा कंजूस है। हमने उन्हें समझाया कि खीरा फल गुणकारी है। पर सस्ते की वजह से लोग उसके गुणों की कदर नहीं समझते।

खीरा के सम्बन्ध में यह जानना अत्यन्त आवश्यक है कि छोटा और हरा खीरा कच्चा होता है। अधिकतर लोग हरा खीरा ही पसन्द करते हैं। हरे खीरे में स्वाद तो होता है परन्तु उसका रस परिपक्व नहीं होता है। खीरा के ऊपर का छिलका जब लाल पड़ने लग जाय तभी खाना चाहिये। रस के लिये तो खीरा लाल ही अच्छा होता है। लाल खीरे के रस में मिठास उत्पन्न हो जाती है। पके खीरे का रस सरकरा के रूप में बदल जाता है। खीरा को छिलके सहित ही खाना चाहिये। छिलका निकाल देने से पोषक तत्व कम हो जाते हैं। खीरा का छिलका पेट की सफाई और दवाई दोनों का काम करता है।

खीरा को कद्दूकस में कस कर कपड़े से निचोड़ कर रस निकालना चाहिये। रस निकालने पर तुरन्त पी लेना चाहिये। नींबू और शहद मिलाकर पी सकते हैं। खीरा को पहले थोड़ा खाकर देख लें कड़ुवा न हो।

खीरा का रस पथरी रोग के लिये अत्यन्त लाभकारी है। मूत्रेन्द्रिय सम्बन्धी सभी रोगों में लाभ करने वाला है। शुगर, सुजाक, पेशाब की जलन, पेशाब रुक कर आना, पेशाब की रुकावट तथा आगे पीछे दर्द में खीरा का रस देना अत्यन्त लाभकारी होता है।

चर्म रोग, देह की जलन, ज्वर, आदि रोगों में खीरा का रस लाभ

करता है। एक बार में २०० ग्राम ही देना चाहिये। दिन में ३-४ बार से अधिक न लेना चाहिये।

खीरा ठंडा होता है इसलिये सर्दी जुकाम, नजला में इसका प्रयोग न करें।

ककड़ी :–

ककड़ी भी खीरा के रस की भांति लाभकारी है। पतली ककड़ी का रस भी परिपक्व नहीं होता है। ककड़ी मोटी अच्छी होती है। उसी का रस लाभदायक होता है।

पालक का रस :—

पालक का रस पीने में खारा होता है। रक्त की कमी को पूरा करता है। पानी मिलाकर पीने से अच्छा रहता है। पालक के रस से आटा गूँधकर रोटी बनाई जाय तो पोषक तत्व बढ़ जाते हैं। पालक के रस के साथ टमाटर और गाजर का रस मिला कर पीने से सब प्रकार के विटामिन और धातव लवण मिल जाते हैं। पालक के रस में लोहा और कैलसियम की प्रधानता रहती है। रक्त तथा कैलसियम की कमी में भोजन के बाद २०० ग्राम पालक का रस पीना चाहिये।

टमाटर का रस :—

टमाटर में सी विटामिन होता है। प्रात.काल टमाटर का रस १०० ग्राम + १०० ग्राम पानी मिलाकर पीने से बड़ा उपकार होता है। बच्चों के लिये अत्यन्त लाभकारी है। टमाटर को आग में पकाने से भी सी विटामिन नष्ट नहीं होता है। टमाटर को जहाँ तक सम्भव हो कच्चा ही प्रयोग करें। टमाटर के रस को निकाल कर, दाल, सब्जी के पक जाने पर मिलाया जाय तो स्वाद भी अच्छा रहता है और पोषक तत्व सुरक्षित रहते हैं टमाटर लाल पका हुआ ही प्रयोग करना उत्तम है।

सन्तरा और मौसमी का रस :—

सन्तरा मौसमी का रस स्वाद और स्वास्थ्य के लिये बहुत अच्छा है।

यह फल महँगे होते हैं। यदि ताजे मिलें तो स्वास्थ्य के लिये बहुत अच्छे होते हैं। अधिक दिनों तक रखने से रस उतना अच्छा नहीं रहता है। सभी प्रकार के रोगों में प्रयोग किया जा सकता है। कोल्ड स्टोर में रक्खे गये फल स्वास्थ्य प्रद नहीं होते हैं। जिन्हें दूध नहीं पचता है अथवा वायु करता है। यदि दूध पीने के बाद सन्तरा मौसमी का रस पियें तो दूध शीघ्र ही पच सकता है। दूध के साथ भी मिला कर पी सकते हैं परन्तु मिला कर रक्खें नहीं तुरन्त पी जाना चाहिये।

अँगूर का रस :—

टी० बी० कैन्सर के रोगी के लिये अत्यन्त लाभकारी है। अँगूर का कल्प भी किया जा सकता है। कैन्सर के रोग में ३ बार २५० ग्राम अँगूर का रस ४० दिन तक लिया जाय तो अत्यन्त लाभकारी होगा। हार्ट, ब्लड प्रेसर के रोगी को भी लाभ करता है।

चौलाई का रस :—

पालक की तरह ही चौलाई की पत्ती होती है इसका रस अत्यन्त लाभकारी होता है चौलाई में सोना का अंश पाया जाता है। गठिया, ब्लड-प्रेसर, हार्ट, के रोगियों को लाभ करता है। इसकी सब्जी भी बना कर खाई जाती है।

पुदीना का रस :—

पुदीना की चटनी खाने की प्रथा प्राचीन काल से चली आ रही है। चटनी से उतना लाभ नहीं होता है। पुदीना का रस रोग के कीटाणुओं को मारने की क्षमता रखता है। इसलिये भोजन के साथ दो तोला पुदीना का रस पीना अत्यन्त लाभकारी है। प्रातःकाल एक गिलास जल में दो तोला पुदीना का रस २ तोला शहद मिलाकर पीने से लाभ होता है। गैस की बीमारी में विशेष लाभ करता है। एक किलो पानी में पुदीना की एक गुच्छी यानी ५ तो० डाल कर जब तीन पाव रह जाय दिन में तीन बार पीना चाहिये। पेट के समस्त रोगों में गैस ट्रबुल के रोग में विशेष लाभ करता है। हैजे के रोगी को पुदीना का अर्क दिया जाता है।

धनियाँ के पत्ते का रस :—

धनियाँ का प्रयोग भी चटनी और सब्जी बनाने में ही किया जाता है। धनियाँ के रस में, प्रोटीन, शर्करा, कैलसियम, लोहा, फासफोरस, विटामिन ए० बी० और सी पाया जाता है। भोजन के साथ इसका रस लेना अत्यन्त लाभकारी है। १०० ग्राम धनियाँ की पत्ती का रस सब्जी में मिलाकर खाने से सभी प्रकार के विटामिन मिल जाते है। धनियां की पत्ती को पकाने से उसके विटामिन कम हो जाते हैं। इससे सब्जी में कच्चे रस का ही प्रयोग करना अति उत्तम होता है।

करेला का रस :—

करेला कडुआ होता है। फिर भी इसका प्रयोग भोजन में किया जाता है। इसके कडुवेपन को कम करने के लिये इसे विभिन्न प्रकार से बिगाड़ कर खाते हैं। करेला और नीम में जो कडुवा पन है वही उसका लाभ है।

करेले को छिलके समेत ही बनाना चाहिये। हल्दी और नमक के अतिरिक्त और कुछ न डालें। करेले के साथ दूसरी कोई सब्जी न मिलायें। थोड़ी सी आम की खटाई डाली जा सकती है। करेले को छील कर उबाल कर उसमें खटाई मसाला भर कर घी तेल में भून कर खाने की प्रथा हानिकर है। यदि करेले से स्वास्थ्य का लाभ उठाना चाहते हो तो उसे बिना छिलका निकाले प्राकृतिक अवस्था में ही प्रयोग करें। करेला कच्चा नहीं खाया जा सकता है परन्तु करेले का रस बड़े आराम से पिया जा सकता है।

करेले के रस की प्रयोग विधि

१—३ से ८ वर्ष तक के बच्चों को आधे से एक चम्मच तक नित्य रस दिया जाय। बच्चों के जिगर को ठीक रखता है। पेट साफ रखता है।

२—शुगर के रोगी को प्रातः २५ ग्राम करेले का रस, १०० ग्राम पानी १० ग्राम शहद मिलाकर देना चाहिये। दिन में तीन बार दिया जाय तो अच्छा है।

नीम के पत्ते का रस :—

रक्त को साफ करता है। एक्जिमा, ब्लडप्रेसर, हार्ट, सफेद कुष्ट,

खाज आदि रोगों में २५ ग्राम नीम की पत्ती का रस प्रातः काल लेना चाहिये ।

आंवले का रस :—

आँवले की जितनी महिमा कही जाय थोड़ी है । कच्चे आंवले का रस १०० ग्राम जब तक आँवला मिले पीना चाहिये । रस में पानी और शहद मिला सकते हैं । आँवले के विटामिन सूखने तथा पकाने पर भी नष्ट नहीं होते हैं । रात को सोते समय १० ग्राम आंवले का चूर्ण २५ ग्राम शहद में मिलाकर लेना बहुत अच्छा है । आंवले के सेवन से आँखों की रोशनी बढ़ती है । हार्ट, ब्लेडप्रेसर, एक्जिमा के रोगों में लाभ करता है ।

लौकी का रस :—

लौकी की सब्जी खाई जाती है परन्तु रस का प्रयोग नहीं होता है । गांव में जहाँ किसी प्रकार के फल और सब्जी नहीं मिलते हैं वहां लौकी का रस दिया जा सकता है । लौकी के रस में भी अन्य फलों की तरह ही विटामिन रहते हैं । एक बालक को जलोदर का रोग केवल लौकी के रस देने से ठीक हो गया है । लौकी का रस पीने में भी अति स्वादिष्ट होता है नींबू, नमक, शहद मिलाकर पीना और भी अच्छा है ।

अनार का रस :—

अनार की कई प्रकार की जातियां होती हैं । खन्धारी, वेदाना और देशी अनार प्रयोग में लाये जाते हैं । खन्धारी लाल और खट्टा होता है । वेदाना अनार सर्वोत्तम अनार है । देशी अनार बिल्कुल अच्छा नहीं होता है । वेदाना और देशी अनार में एक अन्तर है । वेदाना का बीज नरम और देशी का कड़ा होता है । स्वास्थ्य के लिये वेदाना अनार ही प्रयोग करना चाहिये । खन्धारी अनार के रस में पानी तथा शहद मिलाकर पीने से खट्टापन नहीं रहता है । अनार का रस पचने में हल्का होता हैं । सभी प्रकार के रोगों में दिया जा सकता है ।

सब्जी का सूप

फल और फलों के रस की जगह सब्जी का सूप दिया जा सकता है ।

कच्चे रस की अपेक्षा सब्जी का सूप कम लाभदायक होता है। क्योंकि सूप उबालकर दिया जाता है। उबालने से पोषक तत्व कम हो जाते हैं। फिर भी जहाँ पर फल न मिले वहाँ सूप से काम चलाया जा सकता है।

सूप बनाने की विधि :—

जिस सब्जी का सूप देना हो उसमें अधिक पानी डाल कर बन्द करके (जिससे भाप न निकले) धीमी आंच में पकाना चाहिये। पक जाने पर कपड़े से छान कर पानी में नीबू मिला कर देना चाहिये। स्वादिष्ट बनाने के लिये टमाटर का रस मिला दें। कई सब्जी को एक साथ भी उबाल कर दे सकते हैं। एक बार २०० ग्राम तक दे सकते हैं। सूप को थोड़ा २ करके पीना अच्छा रहता है। यदि सूप लेने से कई दिनों तक पाखाना पतला आता रहे तो सूप देना बन्द कर देना चाहिये।

गाजर के प्रयोग

गाजर गरीबों के लिये अत्यन्त सस्ता उपयोगी खाद्य है। सस्ती होने से इसकी उपेक्षा होती है। धनी घरों में गाजर का हलुआ भले ही खा लें, परन्तु गाजर खाना उनकी प्रतिष्ठा के विरुद्ध है। बहुत से धार्मिक भावना के लोग गाजर नहीं खाते यदि उनसे न खाने का कोई प्रमाण पूछा जाय तो इसका कोई उत्तर उनके पास नहीं है। इतनी अच्छी, सस्ती और अत्यन्त लाभकारी वस्तु की समाज उपेक्षा करता है यह समाज का दुर्भाग्य है। मैंने जब से प्राकृतिक चिकित्सा का सेवा कार्य प्रारम्भ किया है, तब से इसकी उपयोगिता से हजारों रोगियों ने लाभ उठाया है। गाजर का प्रयोग किस प्रकार किया जाय इसकी जानकारी भी समाज को नहीं है। इसलिये इस पुस्तक में गाजर के सम्बन्ध में मैं अपने अनुभव और प्रयोगों के आधार पर विशेष रूप से लिख रहा हूं।

गाजर की जातियाँ

गाजर, काली, पीली, लाल ऐसे तीन प्रकार की होती हैं। काली गाजर सर्वोत्तम होतीं है। लाल और पीली भी अच्छी होती है, परन्तु एक

गाजर विलायती होती है, वह अच्छी नहीं होती है। वैसे तो गाजर को खाकर प्रयोग करना उत्तम है, परन्तु गाजर को अधिक खाना सम्भव नहीं है। इसलिये उसके रस का प्रयोग करना ही सर्वोत्तम है। गाजर को उबाल कर सब्जी बनाकर भी खाते हैं। परन्तु उबालने से पोषक तत्व कम हो जाते हैं। गाजर का कच्चा रस लेना ही सर्वोत्तम है।

गाजर को सिल पर पीस कर रस निकालना चाहिये या लोहे की चादर में गोल छेद सीधे करा कर उल्टी तरफ से गाजर को रगड़ना चाहिये। रगड़ने से गाजर बुरादा की तरह हो जायेगी। इस बुरादे को कपड़े में रखकर निचोड़ने से गाजर का रस निकलेगा। कद्दू कस में कसने से रस नहीं निकलता है। लोहे की गोल छेद की छन्नी बाजार में सभी जगहों पर मिलती है।

गाजर में पानी डालकर ढक कर धीमी-धीमी आँच में पकावें। जिससे भाप न निकले बाद में मलकर कपड़े से निचोड़ लें। इस तरह भी रस निकाला जा सकता है।

विभिन्न रोगों में गाजर के रस का प्रयोग

गाजर अत्यन्त उपयोगी और सस्ता पदार्थ है। सभी जगह सुलभता से मिल जाता है। गरीबों के लिये इसका प्रयोग अत्यन्त हितकर है। इसलिये गाजर में अन्य रसों का मिश्रण करके किन रोगों में देने से लाभ होगा इसका कुछ विवरण दिया जा रहा है।

रोगों में रसाहार करते समय अन्य प्राकृतिक उपचार भी करना चाहिये जिनका संक्षिप्त विवरण संकेत मात्र में दिया जा रहा है। विशेष जानकारी के लिये किसी प्राकृतिक चिकित्सा के विशेषज्ञ से परामर्श लेकर करें।

विभिन्न रोगों में गाजर के रस का प्रयोग और उपचार

रस की मिलावट और मात्रा

नाक और गले के रोग में (१) गाजर का रस २५ तोला, पालक का रस २५ तोला मिलाकर देना चाहिये।

(२) गाजर का रस २० तोला, चुकन्दर का रस १२ तोला, पालक का रस ८ तोला।

उपचार—स्टीमवाथ, गले की पट्टी, जलनेतीं, कुंजर क्रिया।

पेशाब में सफेदी जाना (प्रमेह) (१) केवल गाजर का रस २५ तोला दिन में तीन बार।

(२) गाजर का रस २५ तोला, पालक का रस १५ तोला।

(३) गाजर का रस २५ तोला, चुकन्दर का रस ८ तोला, नारियल का पानी ५ तोला।

(४) गाजर का रस २५ तोला सलाद के पत्तें का रस १२ तोला, नारियल का पानी ५ तोला।

नोट—खीरा और टमाटर का रस भी लेना उपयोगी है।

उपचार—पेड़ू पर मिट्टी, मेहन स्नान, कटि स्नान, योगासन ब्रह्मचर्य पालन।

सिर दर्द एक्जिमा दमा बुखार:—(१) गाजर का रस १५ तोला, चुकन्दर का रस १२ तोला, खीरा या ककड़ी का रस १२ तोला।

(२) गाजर का रस १० तोला, सलाद के पत्ते का रस १० तोला।

(३) तुलसी के पत्ते का रस १ तोला।

नोट:—एक्जिमा में नीम की पत्ती का रस १ तोला नित्य लेना चाहिये।

उपचार:—मिट्टी की पट्टी, स्टीमवाथ छाती लपेट, कुंजर क्रिया जलनेती।

रक्त में लाल कणों की कमी:—(१) गाजर का रस २० तोला, पालक का रस ४ तोला।

(२) गाजर का रस २० तोला, सलाद के पत्ते का रस १० तोला, चुकन्दर का रस ५ तोला।

गाजर का रस १५ तोला, चुकन्दर ८ तोला, खीरा ७ तोला।

(४) गाजर का रस २० तोला, सलाद का रस १० तोला, पालक का रस ५ तोला।

नोट—रक्त की कमी में पालक का रस ५ तोला, १ तोला शहद। एक दो दिन का उपवास करके रसाहार करना अधिक उपयोगी होगा। इसमें अंगूर का रस २० तोला, मूली के पत्ते का रस ५ तोला लाभप्रद होगा।

उपचार:—हल्का, धूप स्नान एवं तेल मालिश।

हृदय रोग खून की अशुद्धता के कारण हृदय की मांस पेशियों में तकलीफ होना—(१) गाजर का रस ३० तोला, पालक का रस १० तोला।

(२) गाजर का रस १५ तोला, चुकन्दर का रस ८ तोला, खीरा का रस ७ तोला।

(३) गाजर का रस २० तोला, सलाद का रस १० तोला, पालक का रस ५ तोला।

नोट—इसमें नमक किसी प्रकार नहीं लेना चाहिये।

उपचार—छाती की लपेट, कटि स्नान, पैर गरम पानी में रखकर, हल्की तेल मालिश हल्का धूप स्नान।

खून की नली में सूजन नसों का सूज जाना जिससे एक अंग से दूसरे अंग तक रक्त का बहाव न हो सके—(१) गाजर का रस ३० तोला पालक का रस १५ तोला।

(२) गाजर का रस २० तोला, सलाद का रस १० तोला, चुकन्दर का रस १० तोला।

(३) गाजर का रस २० तोला, सलाद के पत्तो का रस १० तोला, पालक का रस ५ तोला।

(४) गाजर का रस २० तोला, अनानास का रस १५ तोला।

उपचार स्थानीय गरम ठंडा सेंक, मिट्टी की पट्टी स्थानीय स्टीम बाथ।

जोड़ों में दर्द—(१) गाजर का रस २० तोला, सलाद के पत्ते का रस २० तोला।

(२) गाजर का रस २० तोला, चुकन्दर का रस १२ तोला, खीरा का रस १५ तोला।

(३) सलाद के पत्तो का रस इसमें विशेष लाभ करता है अतः ३० तोला तक लिया जा सकता है।

नोट—गेहूं, चावल, आलू, केला एवं चीनी से बनी वस्तुओं के अधिक प्रयोग से यह रोग होता है। उपवास करने से शीघ्र लाभ होता है।

उपचार— गरम ठंडा सेंक, स्टीम बाथ, धूप स्नान तैल मालिश।

दमा—(१) गाजर का रस २४ तोला, पालक का रस १५ तोला।

गाजर का रस १० तोला, सलाद के पत्ते का रस १० तोला।

उपचार—कुंजर क्रिया, छाती पर गरम ठंडा सेंक, छाती की लपेट, फुटबाथ, प्राणायाम।

आँखों की रोशनी का कम होना—(१) गाजर का रस १० तोला, सलाद के पत्ते का रस १० तोला।

(२) गाजर का रस १० तोला, चुकन्दर का रस १० तोला, खीरा का रस १० तोला।

(३) गाजर का रस २० तोला, सलाद का पत्ता १० तोला।

(४) गाजर का रस १० तोला, पालक का रस १० तोला।

उपचार—मुंह में ठंडे पानी का कुल्ला भर कर आंखों को दिन में ३ बार ठंडे पानी से धोना आंखों पर मिट्टी पट्टी, तथा आंखों सिर पर गोघृत से मालिश।

दुर्गन्ध युक्त श्वाँस—(१) शौच से पहले गरम पानी में एक नींबू डालकर पीना।

(२) गाजर रस १० तोला, सलाद के पत्ते का रस १० तोला।

(३) गाजर का रस १० तोला, पालक साग का रस १० तोला, खीरा का रस १० तोला।

उपचार—छाती की लपेट, कुंजर जलनेती, प्राणायाम।

पित्ताशय की खराबी—लक्षण-घी, तैल जैसी चिकनाई वाली वस्तुओं का ठीक से पाचन न होना।

(१) गाजर का रस २५ तोला, पालक का रस १५ तोला।

गाजर का रस २४ तोला, खीरा का रस ८ तोला, चुकन्दर का

) गाजर का रस २२ तोला, सलाद की पत्ती का रस १३ तोला।

पचार—यकृत पर गरम ठंडा सेंक, हल्की मालिश मिट्टी की पट्टी, लपेट।

मूत्राशय के रोग—मूत्राशय में पथरी पड़ जाना मूत्र शय की सूजन आदि—गाजर रस १५ तोला, चुकन्दर रस १२ तोला, खीरा रस १३ तोला।

(२) गाजर रस २० तोला, सलाद का पत्ता १० तोला, पालक का रस १० तोला।

उपचार—पेडू पर गरम ठंडा सेंक, मिट्टी की पट्टी, कटिस्नान।

रक्तचाप—उच्च रक्त चाप निम्न रक्त चाप—(१) गाजर का रस ३० तोला, पालक का रस १० तोला।

(२) गाजर का रस १५ तोला, चुकन्दर का रस १२ तोला खीरा का रस १३ तोला।

(३) गाजर रस २० तोला, सलाद का पत्ता १० तोला, पालक रस १० तोला।

नोट—बहुत अधिक चिन्ता, नाड़ियों की दुर्बलताओं आवश्यकता से कम मेहनत, मादक वस्तुओं के सेवन, अधिक क्रोध का वेग आदि से उच्च-रक्त चाप होता है।

खाद्य पदार्थों में आवश्यक तत्वों की कमी के कारण रक्त बहाव में गड़बड़ी पैदा हो जाने से, बहुत ज्यादा थकान, कमजोर कर देने वाली बीमारियों के चलते रहने तथा हृदय के रोग के कारण निम्न रक्तचाप होता है।

उपचार—पेडू पर मिट्टी पट्टी, गरम पानी में पांव रखकर कटि-स्नान, हल्की मालिश, हल्का धूप स्नान।

जहरबाद (कारबन्कल)—(१) गाजर रस ३० तोला, पालक रस

(२) गाजर का रस १५ तोला, चुकन्दर का रस १२ तोला, खीरा का रस १३ तोला।

(३) गाजर का रस २५ तोला, चुकन्दर का रस ८ तोला, खीरा का रस ७ तोला।

(४) गाजर का रस २० तोला, चुकन्दर का रस १२ तोला, पालक का रस ८ तोला।

उपचार—मिट्टी की पट्टी दिन रात में कई बार।

गुर्दा रोग लक्षण—पेशाब बूँद-बूँद होकर आना, पेशाब का कम होना, पेशाब में उजला सा पदार्थ जाना।

(१) गाजर का रस १५ तोला, चुकन्दर १२ तोला, खीरा १३ तोला।

(२) गाजर का रस ३० तोला, पालक का रस १० तोला।

(३) गाजर का रस २० तोला, सलाद का पत्ता १५ तोला।

उपचार—गुर्दे पर गरम ठंडा सेंक, आवश्यकतानुसार गरम या ठंडा कटिस्नान पेडू पर मिट्टी की पट्टी पेट की लपेट।

ब्रोकाइटिस श्वांस की नली की सूजन—(१) गाजर का रस ३ तोला, पालक का रस १० तोला।

(२) गाजर का रस २० तोला, सलाद के पत्ते का रस २० तोला।

(३) गाजर का रस १५ तोला, चुकन्दर का रस १३ तोला, खीरा का रस १२ तोला।

उपचार—छाती का गरम ठंडा सेंक, छाती की लपेट, कुँजर क्रिया।

नोट—सांस की नली में सूजन एवं गाढ़ा तरल पदार्थ के जमा हो जाने के कारण होता है जिससे सांस लेने में तकलीफ होने लगती हैं।

कैन्सर का कारण—जिस अंग को भरपूर आवश्यक तत्व नहीं मिलते उसी अंग में होता है। अधिक स्टार्च, मांसाहार, धूम्रपान, चमड़े पर सूक्ष्म तत्वों के अभाव से यह होता है।

(१) गाजर का रस प्रतिदिन ३ बार में ४० तोला।

(२) गाजर का रस २० तोला, सलाद का पत्ता का रस

(३) गाजर का रस ३० तोला पालक का रस १० तोला।

(४) गाजर का रस ३० तोला, बन्दगोभी का रस १० तोला।

उपचार —स्थानीय मिट्टी की पट्टी, धूप स्नान, कटिस्नान।

नोट :—कैन्सर में लम्बे उपवास से भी लाभ होता है।

मोतियाबिन्द—(१) गाजर का रस २० तोला, सलाद के पत्ते का रस १५ तोला।

(२) गाजर का रस १५ तोला, चुकन्दर का रस १२ तोला, खीरा का रस १३ तोला।

(३) गाजर का रस ३० तोला, पालक का रस १० तोला।

(४) गाजर का रस ३० तोला, पालक का रस ५ तोला।

उपचार—आँख पर मिट्टी की पट्टी दिन रात में २ बार २-३ बार आंख धोना।

सर्दी जुकाम—(१) गाजर का रस २० तोला, सलाद के पत्ते का रस २० तोला।

(२) गाजर का रस ३० तोला, पालक का रस १० तोला।

(३) गाजर का रस १५ तोला, चुकन्दर का रस १२ तोला, खीरा का रस १३ तोला।

उपचार—कुँजर, जलनेति, प्राणायाम।

बड़ी आंत की सूजन लक्षण—इसमें बड़ी आंत में सूजन होती है आंव जैसा पदार्थ पाखाने से निकलता है। आहार में तत्वों की कमी से यह होता है।

(१) प्रातः गरम पानी में १ नींबू डालकर पीना।

(२) गाजर का रस २० तोला सेव का रस २० तोला।

(३) गाजर का रस १५ तोला, चुकन्दर का रस १२ तोला, खीरा का रस १३ तोला।

उपचार—२-३ बार पेट पर मिट्टी की पट्टी, गरम ठन्डा सेंक, पेट की लपेट, कटिस्नान।

मधुमेह—(१) गाजर का रस २५ तोला, पालक का रस १५ तोला।

(२) गाजर का रस १८ तोला, सलाद के पत्ते का रस १० तोला। पालक के पत्ते का रस १० तोला।

(३) गाजर का रस १५ तोला, चुकन्दर का रस १० तोला।

(४) गाजर का रस १८ तोला, सलाद के पत्ते का रस १३ तोला।

उपचार—मिट्टी की पट्टी, पेट की लपेट, मेहन स्नान, कटिस्नान, योगासन।

पित्ताशय की पथरी—(१) प्रातः गरम पानी में १ नींबू।

(२) गाजर का रस २० तोला, सलाद के पत्ते का रस २० तोला।

(३) गाजर का रस १५ तोला, चुकन्दर का रस १२ तोला, खीरा का रस १३ तोला।

उपचार—मिट्टी की पट्टी, गरम ठंडा सेंक, गरम कटिस्नान पेट की लपेट।

कंठ माला (घेघा)—(१) गाजर का रस ३० तोला, पालक का रस १० तोला। सिघाड़े के छिलके का रस १ पाव।

(२) गाजर का रस २० तोला, सलाद का रस २० तोला।

(३) गाजर का रस २० तोला, सलाद का रस १५ तोला, पालक का रस ५ तोला।

उपचार—गले की लपेट, गरम मिट्टी की पट्टी, स्टीम बाथ।

नोट हर एक मिश्रण में आधे चम्मच सेवार का रस मिलावें।

गठिया—(१) गाजर का रस १५ तोला, चुकन्दर का रस १२ तोला, खीरा का रस १२ तोला।

(२) गाजर का रस २० तोला, चुकन्दर का रस २० तोला, नारियल का रस १० तोला।

उपचार:—गरम ठंडा सेंक, मिट्टी की पट्टी, स्टीमबाथ।

बबासीर :—(१) गाजर का रस ३० तोला, पालक का रस १० तोला, मूली का रस १५ तोला।

(२) गाजर का रस २० तोला, पालक का रस ५ तोला, सलाद के पत्तो का रस १० तोला, मूली का रस १० तोला।

(३) मूली के पत्ते का रस ५ तोला।

उपचार,—गुदा, पेडू पर मिट्टी की पट्टी, ठंडा कटिस्नान, गुदा पर भाप देकर मिट्टी की पट्टी या कटिस्नान।

नोट :—प्रात: अन्य तरह की बीमारियों में भी उपर्युक्त रसों को भिन्न २ मत्रा में बदल कर दिया जा सकता है। ऊपर जो क्रम बतलाये गये हैं उसमें से एक दिन में एक ही कोई नम्बर का प्रयोग करें तथा दिन में ३ बार ही रस लें। विशेष जानकारी के लिये किसी प्राकृतिक चिकित्सक से जानकारी प्राप्त करें।

फल सब्जियों से रोगों का निवारण

१—गाजर का रस, एक्जिमा, दाद तथा अन्य चर्म रोगों में लाभकारी है।

२—रक्ताल्पता में पालक का प्रयोग करना चाहिये।

३—बन्द गोभी चर्म रोगों में लाभ करती है।

४—मेथी का साग वायु तथा बात रोगों में लाभ करता है।

५—चने का हरा साग आंखों की रोशनी बढ़ाता है।

६—चुकन्दर रक्त को बढ़ाता है।

७—टमाटर में सी विटामिन अधिक होता है।

८—चौलाई के साग में स्वर्ण रस पाया जाता है।

९—करेला का रस सुगर और जिगर के लिये लाभकारी है।

१०—पपीता जिगर के लिये लाभकारी है।

११—शरीफा गठिया के रोगी को लाभ पहुंचाता है।

१२—गठिया के रोगों को केला, टमाटर, आलू, पालक नहीं खाना चाहिये।

१३—छोटे बच्चों को जिनका जिगर खराब हो जाता है उन्हें पपीता, पका आम देना चाहिये। चीनी, बिस्कुट नहीं देना चाहिये।

१४—खीरा और खीरा का रस पथरी रोग में लाभ करता है।

१५—जिनका शरीर अधिक रोग ग्रस्त है उन्हें कुछ दिनों तक केवल सब्जी, सलाद, प्राकृतिक चटनी तथा फलाहार करना चाहिये। सभी प्रकार के रोगों में लाभ होगा।

गधे भी तम्बाकू नहीं खाते

अकबर बीरबल विनोद की कथाओं में आता है कि किसी तम्बाकू के के खेत में गधा घास चर रहा था। गधा घास-घास चर रहा था तम्बाकू यद्यपि हरी पत्ती वाली वनस्पति ही है परन्तु गधा उसे नहीं खाता था। इस पर अकबर बादशाह ने बीरबल से कहा—बीरबल देखा मनुष्य से ज्यादा अक्ल तो इस गधे को भी है जो तम्बाकू नहीं खाता।

बीरबल स्वयं तम्बाकू खाता था इस बात से उसे बहुत शर्म आई। और शर्म की तो बात है ही। मनुष्य जाति के पास विवेक है ज्ञान है, किन्तु इसका वह दुरुपयोग करता है अंगूर जैसी बढ़िया अमृत तुल्य खाद्य पदार्थ को सड़ाकर शराब बनाई जाती है। इसी प्रकार अन्य खाने पीने की बहुमूल्य वस्तुयें यथा गेहूँ, गुड़, जौ आदि अन्न को सड़ाकर शराब बनाई जाती है।

दूध दही मट्ठा

स्वास्थ्य को सुन्दर बनाने, शरीर रूपी यंत्र की घिसावट रोकने, दीर्घायु एवं शरीर को हृष्ट पुष्ट रखने के लिये प्रत्येक मनुष्य के लिये दूध-दही-मट्ठा का मिलना आवश्यक है। गाय का दूध तो अमृत है। जिस प्रकार माँ के दूध से बच्चे के शरीर का निर्माण होता है, उसी प्रकार गाय का दूध जीवन पर्यन्त पोषण (शक्ति) देता है। दूध-दही-मट्ठा सबसे उत्तम आहार है। किसी भी खाद्य वस्तु से इसकी तुलना नही की जा सकती। प्राचीन काल में दूध, दही की नदियां बहती थीं अर्थात दूध-दही इतनी पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध था कि लोग उसी का आहार ग्रहण करते थे। आज की अपेक्षा अधिक शक्ति-शाली स्वस्थ-सुखी थे। आज जितने रोगियों और डाक्टरों की संख्या बढ़ी है, उतनी पहले नहीं थी। कहीं चार गांव में एक वैद्य था जो कि साधारण जड़ी बूटियों एवं भोजन अनुपात से रोगियों को ठीक कर देता था। आज इसका मुख्य कारण दूध-दही-मट्ठा का न मिलना तथा प्रत्येक वस्तु के असली रूप को बिगाड़ कर खाना है। यही कारण है कि असली स्वास्थ्य वर्धक वस्तुयें हमसे दूर होती जा रही है और रोग, और रोगियों की संख्या बढ़ती जा रही है।

प्रत्येक व्यक्ति अपने घर में गाय पालता था, उसकी सेवा करता था, तथा उसका दूध पीकर स्वस्थ और सुखी रहता था। महिलायें चक्की चलाती थी, मट्ठा बिलोती थी, पानी भरती थी और दूध दही खाकर हृष्ट पुष्ट रहती थी तथा उनकी सन्ताने भी हृष्ट पुष्ट होती थी, पर आज वह सभी पुरानी बातें लकीर बनकर रह गई है। आज भी यदि प्रत्येक परिवार में गाय पालें और उसकी सेवा करें तो दूध-दही खाने को मिल सकता है। और आज जो देश की सन्ताने कमजोर और दुर्बल है वह स्वस्थ एवं शक्ति शाली बन सकती है।

प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ रहना चाहता है परन्तु शरीर को शक्ति देने वाला गौ दुग्ध, दही, मट्ठा ही जब नहीं मिलता तो क्या चाय पीकर स्वास्थ्यं खरीदा जा सकता है। इसलिये यदि स्वस्थ रहना है तो प्रत्येक परिवार में गाय पालना चाहिए।

गौ सेवा का महत्व

मानव जीवन के लिये गौ सेवा बड़े महत्व की है। गौ की सेवा से क्या-क्या लाभ होते हैं उनका वर्णन करना असम्भव नहीं परन्तु कठिन अवश्य है। गाय हमारी जीवन दायनी माता है। जिस प्रकार से बचपन में माता अपना दूध पिलाकर हमें बड़ा करती है उसी प्रकार गाय जीवन पर्यन्त हमें दूध पिलाती है। धर्म प्रधान देश में सैकड़ों वर्षों से गौ सेवा की उपेक्षा होती आ रही है और अब भी है। यदि यह उपेक्षा अब भी बढ़ती रही तो मानव जाति कंगाल की भाँति ढहकर गिर जायेगी। सच पूछा जाय तो गौ वंश, मानव के बिना भी जीवित रह सकता है परन्तु मानव जाति का तो जीवन गौ वंश पर ही निर्भर है।

गरीब अमीर सभी के लिये गाय कामधेनु है जो सुख शान्ति को प्रदान करने वाली है। शास्त्रों में गऊ में तैंतीस कोटि देवताओं का निवास बताया गया है। जिस परिवार में गऊ रहती है और उसकी सेवा ठीक होती है, उस परिवार में कभी दुःख नहीं रह सकता। जहाँ पर गऊ बाँधी जाती है वहाँ का वायु मण्डल शुद्ध रहता है। इसके दूध से लेकर मलमूत्र तक में अनेक शक्तियाँ पाई जाती हैं जिनसे रोगों की निवृत्ति होती है। अनेक रोग गौमूत्र पिलाने से ठीक हो जाते हैं। आयुर्वेद में अनेक भस्में और रस गौमूत्र और गौ से उपलों से बनाये जाते हैं। इतनी बड़ी शक्ति का भारत में अनादर हो रहा है।

हमारा धर्म प्रधान भारत आज गऊ की धार्मिक भावना को रखता हुआ भी गऊ की उपेक्षा कर रहा है। जहाँ गौ सेवा के स्थान पर कसाई खानों में गौ हत्या के लिये बड़े-बड़े कारखाने चल रहे। गौ चर्म से बनी वस्तुओं का प्रयोग अपने नित्य के जीवन में कर रहे हैं। जो लोग दूध खाने के बाद गौ को कसाइयों के हाथ बेच देते हैं, वह भी पाप के भागी बनते हैं। यही कारण है कि आज अमृत तुल्य दूध-दही, मट्ठा हम से दूर होता जा रहा है।

जब कभी गौ पालन या दूध के सम्बन्ध में चर्चा होती है तो लोग बहाने ढूढ़ने लगते हैं। कोई कहता हैं कि हमारे पास स्थान नहीं हैं, कोई कहता है रुपया नहीं है कोई कहेगा फुरसत नहीं मिलती, आदि अनेक बातें लोगो से

सुनता हूँ। इन सब दलीलों में यदि विचार करके देखा जाय तो कोई तथ्य नहीं है। आज मनुष्य विलासी वस्तुओं में सुख ढूंढ़ता है। आज प्रत्येक व्यक्ति के घर एक रेडियो खूटें से बंधा रहता है। एक दो घन्टे तो उसमें समय बिताते ही हैं। प्रति वर्ष उसका खर्च उठाते हैं। इसी प्रकार बहुत से नाजायज खर्च जैसे बीड़ी, सिगरेट सिनेमा, शराब आदि में अनावश्यक धन खर्च करते हैं। इन पर कोई विचार नहीं करता और जब गौ सेवा की बात आती है तो झूठी दलीलें देकर टालते हैं।

पाश्चात्य देशों में दूध, घी व मक्खन के लिये गऊ को पालते हैं। सारा योरोप गाय का दूध-मक्खन प्रयोग करता है और इतना उत्पादन करते हैं, कि पाउडर बनाकर दूसरे देशों में भेजते हैं और हमारा देश गऊ की उपेक्षा करता है।

मैं उन धनी मानी व्यक्तियों का ध्यान इस ओर आकर्षित करता हूँ, कि वह अपने विलासिता के खर्च को कम करके अपने यहां गौ पालने का संकल्प करें। प्रत्येक कस्बे, शहर और गाँव में गौ सदन स्थापित करने के लिये अपने धन का सद्-उपयोग करते हुये पुण्य और यश के भागी बने।

आर्थिक दृष्टिकोण से भी गौ का अधिक महत्व है। गौ को पालने में कभी भी आर्थिक हानि नहीं होती है। दूध, घी, गोबर और बच्चों की यदि सही कीमत जोड़ी जाय तो एक वर्ष जो खर्च गऊ के ऊपर पड़ेगा, उससे अधिक ही लाभ होगा।

अन्त में मैं धार्मिक और गौ भक्तों से निवेदन करता हूँ कि वह इसके रहस्य को समझें और अपने यहाँ गऊ पालने की कोशिश करें।

दूध का महत्व

मनुष्य का सबसे उत्तम आहार दूध तथा प्राकृतिक भोजन है। दूध पीकर मनुष्य जीवन पर्यन्त जीवित रह सकता है। प्रारम्भ में बालक माँ का दूध पीकर ही अपने शरीर को विकसित करता है। इसके बाद गाय, भैंस, बकरी का दूध आँशिक रूप से प्रयोग में लाता है। इससे मानव शरीर का निर्माण संरक्षण ऐवं पोषण (तीनों कार्य) होते हैं।

दूध में साधारण तौर पर जिन तत्वों की आवश्यकता मनुष्य को है वह सभी तत्व पाये जाते हैं। दूध में तत्वों की श्रेष्ठता दूध देने वाले पशुओं की खुराक एवं स्थान पर निर्भर करती है। जो पशु शहर में रहते हैं उन्हें गाँवों की अपेक्षा अच्छी खुराक हवा नहीं मिलती है। जो पशु गाँव में रहते हैं तथा हरी घास आदि जो अधिक खाते हैं उनका दूध अधिक उपयोगी एवं ताकत-वर होता है।

दूध में शरीर की आवश्यकतानुसार जिन विटामिन्स की आवश्यकता है वह सभी A.B.C.D.E., विटामिन्स पाये जाते हैं।

दूध में एमाइनों एसिड की अधिकता होती है। जो हमारे शरीर की बाढ़ तथा टूट-फूट की पूर्ति करती है।

दूध की चिकनाई अन्य सभी चिकनाइयों की अपेक्षा शीघ्र पचने वाली होती है।

दूध में एक प्रकार के कीटाणु नाशक तन्तु पाये जाते हैं जो रक्त में पाये जाने वाले कीटाणु नाशक तन्तुओं के समान ही गुणकारी होते हैं। यह तन्तु रोग के कीटाणुओं को मार भगाते हैं और इस तरह शरीर पर कोई रोग आक्रमण नहीं कर पाता।

सब प्रकार के रोगों में दूध या मट्ठा कल्प करके पुनः स्वास्थ्य पाया जाता है। कमजोर व्यक्तियों के लिये दुग्ध कल्प अमर वरदान है। चालिस दिन के कल्प में करीब २०-२५ पौण्ड वजन बढ़ जाता है।

दूध के पोषक तत्वों का नक्शा

पोषक तत्व	स्त्री	गाय	बकरी	भैंस का
पानी	८७.७५	८७.३०	८५.७०	८२.२०
प्रोटीन	१.६०	३.५५	४.३०	४.४०
चर्बी	३.९५	३.७०	४.५०	७.१०
कार्बोज	६.२५	४.८८	४.४०	४.७०

खनिज	०.४५	०.७१	०.८०	०.८५
पोटेशियम	११.७३	१३.७०	१५.६०	६.६०
सोडियम	३.१६	५.३४	३.४५	२.८८
कैलशियम	५.८०	१२.२४	१३.९०	१५.९५
मैगनीशियम	०.७५	१.६९	२.६०	१.१५
लोहा	०.०७	० ३०	०.३०	०.०८
फासफोरस	७.८४	१५.७९	२१.७५	१६.१८
गन्धक	०.३३	०.१७	०.३०	१.३७
क्लोराइन	६.३८	८.०४	१३.५०	३.४७
सिलीकान	०.०७	०.३०	०.६०	०.०८

विशेष :— उपर्युक्त नक्शे से ज्ञात होता है कि गाय के दूध में सबसे अधिक तत्व पाये जाते हैं अतः मां के दूध के बाद गाय का दूध ही पीना चाहिये ।

गाय के दूध का महत्व

१—गाय का दूध मां के दूध के समान सुपाच्य और गुणकारी तथा स्वाद में मीठा होता है । इसके दूध में किसी प्रकार का जहर नहीं होता तथा स्मरण शक्ति को बढ़ाता है ।

२—गाय का दूध यदि निरन्तर विधि से सेवन किया जाय तो चेचक जैसे भयंकर रोग ठीक हो जाते हैं इसके कल्प से पुनः खोया स्वास्थ्य पाया जा सकता है तथा चालीस दिन के कल्प से २०-२५ पौण्ड वजन बढ़ जाता है ।

३—चरक के मतानुसार गाय का दूध सुस्वादु, शीतल मृदु , स्निग्ध, घन, श्लक्षण, पिच्छिल (लसेदार) गुरु मन्द और पवित्र इन १० गुणों से युक्त है ।

४—गाय का दूध भैंस के दूध से हल्का, बल वीर्य बढ़ाने वाला, मस्तिष्क को ताकत देने वाला और लम्बी आयु प्रदान करने वाला है ।

५—गाय के दूध में और अन्य पशुओं के दूध की अपेक्षा थाइ-राइड ग्रन्थि का सार अधिक मात्रा में पाया जाता है तथा कैलशियम और सबसे अधिक विटामिन पाये जाते हैं जिससे मांस पेशियां, हड्डियां सुदृढ़ बनती हैं तथा शरीर को फुर्तीला रखने में अद्वितीय है।

६—काली गाय का दूध अधिक आरोग्य वर्द्धक स्वादिष्ट वायु सम्बन्धी रोग, बात, पित्त, कफ को दूर करने वाला होता है। लाल गाय का दूध कफ सम्बन्धी रोगों में तथा पीली गाय का दूध वात नाशक और सफेद गाय का पित्त नाशक है।

गाय की देह में दूध का जहर खींचने की प्राकृतिक शक्ति है।

दूध की सुरक्षा-शुद्धता

दूध को वेदों में अमृत कहा गया है। दूध की शुद्धता सुरक्षा का ध्यान रखना जरूरी है, तभी वह स्वास्थ्य वर्धक (अमृत) हो सकता है। थोड़ी सी असावधानी होने पर दूध में अनेक कीटाणु पैदा हो जाते हैं जो अनेक रोगों को जन्म देते हैं। शुद्ध दूध के लिये दूध देने वाले पशु के स्वास्थ्य भोजन, उसके रहने का स्थान, दूध निष्कासन की सही विधि दूध की सुरक्षा आदि निम्न बातों पर ध्यान देना जरूरी है तभी शुद्ध दूध मिल सकता है।

दूध देने वाले पशु का स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिये जो पशु अधिक बूढ़े तथा रोगी होते हैं उनका दूध स्वास्थ्य वर्धक नहीं होता क्योंकि जो रोग पशु के होता है उसके कीटाणु दूध पीने वालों के अन्दर जाकर रोग को जन्म देते हैं।

जिन पशुओं को हरा चारा, हरी घास एवं अच्छी खली, भूसा, चूनी मिलती है उनका दूध अधिक गुणकारी होता है। क्योंकि जो भोजन उन्हें खाने को दिया जाता है उसी का प्रभाव दूध में आता है।

पशुओं के रहने का स्थान हवादार साफ, सुथरा होना चाहिये। जो पशु शहर में गन्दी गलियों में रहते हैं उनका दूध उतना लाभदायक नहीं होता जितना कि गाँवों और खुले वातावरण में रहने वालों का होता है।

जो भी पशु आप पालें उन्हें अपने परिवार के सदस्य की भाँति

समझें। उनको अधिक से अधिक आराम सुविधायें देना चाहिये तभी उनकी सेवा का पूर्ण लाभ मिलेगा। जो लोग गाय का दूध पीकर दूध समाप्त हो जाने पर गाय बेच देते है वह अच्छा नहीं करते उनको गौ सेवा का पूर्ण लाभ नहीं मिलता बल्कि बहुत बड़ी नैतिक हानि होती है।

दूध दुहते समय दूध जिस वर्तन में दुहा जाय उस वर्तन की सफाई एवं दूध दुहने वाले के हाथ तथा काड़ों की सफाई का विशेष ध्यान रखना चाहिये।

दूध दुहते समय पशु से प्रेम का बर्ताव किया जाय। उसे मारना डाटना नहीं चाहिये।

दूध दुहने के पहले एवं बाद में थनों को पानी से धो लेना चाहिये तथा बाद में ग्लेसरीन या नारियल का तेल लगाना चाहिये।

दूध दुहने के बाद दूध को साफ बर्तनों में ढक कर रक्खें जिससे बाहर के कीटाणु एवं अन्य गन्दगी न जाने पावे। कच्चा दूध अधिक समय तक रखने के लिये दूध के पात्र को पानी भरे वर्तन में रक्खे इससे दूध अधिक समय तक खराब नहीं होता तथा पोषक तत्व कायम रहते हैं।

दूध जिस वर्तन में रक्खा जाय उस वर्तन की सफाई का पूर्ण ध्यान रखना चाहिये। पहले दिन की गन्दगी रह जाने पर दूसरे दिन का दूध खराब हो जाता है। इसके लिये दूध रखने के पात्र को साफ करके धूप में या चूल्हे की धीमी-धीमी आग पर सुखाकर ही दूसरे दिन का दूध रक्खें। ऐसा करने से पिछले दिन की महक (गन्दगी) समाप्त हो जायगी और दूध के खराब होने का भय नहीं रहेगा।

दूध के प्रयोग की सुविधि

मनुष्य का सबसे उत्तम आहार दूध है तथा पूर्ण प्राकृतिक भोजन है। दूध पीकर मनुष्य जीवन पर्यन्त रह सकता है। दूध का प्रयोग धारोष्ण, कच्चा एवं पकाकर किया जाता है।

धारोष्ण दूध :—

जो दूध थनों से तुरन्त दुहकर पिया जाता उसे धारोष्ण दूध पीना

कहते हैं। गाय और बकरी का धारोष्ण दूध सबसे उत्तम रोग नाशक एवं बलवर्धक होता है। यह रोगी निरोगी सभी के लिये अमृत तुल्य है। बर्तन के ऊपर साफ कपड़ा ढककर उसके ऊपर मिश्री का टुकड़ा रखकर दुहा गया दूध ४० दिन लगातार पीने से वीर्य शुद्ध होता है, आंखों की ज्योति बढ़ती है, स्मरण शक्ति बढ़ती है, खुजली, तपेदिक हिस्टीरिया, हृदय की धड़कन आदि में लाभदायक है। छोटे दुर्बल बालकों को बहुत ही लाभ करता है।

नोट :—धारोष्ण दूध में मिश्री की जगह शहद मिला सकते हैं पर चीनी भूलकर भी न मिलायें। भिगोई किसमिस का पानी मिलाने से और पौष्टिक गुण बढ़ जाते हैं।

भूख लगी हो तभी दूध पियें अन्यथा दूध का पाचन ठीक से न होगा जिससे लाभ के बजाय हानि हो सकती है।

जितनी भूख हो उससे कम ही पियें जिससे उसका पाचन शीघ्र हो सके। दूध पीने के चार घंटे के अन्दर या जब तक खूब जोर की भूख न लग जाय तब तक कुछ भी न खायें।

साधारणतः प्रातःकाल पाव भर धारोष्ण दूध पीना उत्तम है। दूध धीरे-धीरे चुसकी लेकर ही पियें।

दूध पीने से पहले दूध को साफ कपड़े से छान लें क्योंकि दुहते समय पशु के शरीर के रोयें आ जाते हैं जिससे हानि होती है।

कच्चा दूध :—

जो दूध दुह कर रख दिया जाय और उसे कुछ समय बाद पिया जाय उसे कच्चा दूध पीना कहते हैं। इसका प्रयोग ज्यादा उपयोगी नहीं है। यदि करना ही पड़े तो छानकर धीरे-धीरे चुसकी लेकर पियें। बच्चों को बराबर पानी मिलाकर पिलायें। कच्चा दूध मिट्टी के बर्तन में रक्खें।

मखनिया दूध :—

कच्चे दूध को मथानी (रही) से मथ कर मक्खन निकले दूध को मखनिया दूध कहते हैं। यह दुहे दूध की अपेक्षा हल्का सुपाच्य होता है। इसमें मक्खन (चिकनाई) तथा विटामिन ए और सी को छोड़कर अन्य सभी तत्व

दूध-दः

व में दूध घी नहीं लेना चाहिये उस समय

मौजूद रहते हैं। यह दूध जिन ब है।

रोग के बच्चों को विशेष लाभदायकी का रस मिलाकर या ऊपर से चूसने से

करना उत्तम है। जा सकता है।

नोट :—जो दूध बाजार में मशीनों द्वारा चूने का पानी १ पाव में १ छोटी

दूध में कुछ भी तत्व नहीं रह तथा कैलशियम की मात्रा बढ़ जायेगी।

जानवरों का दूध मिश्रण हो जा

जाते हैं। इससे बाजार का मख। खीर एक साथ न खायें। बेल,

ठीक है। टा अनार खाकर दूध न पियें।

गरम दूध :—

ी गाय का दूध प्रयोग में

आज कल साधारणतः गरम दूध का प्रयोग ह। तथा वह दूध निरोगी

उबाल का ही प्रयोग में लाना चाहिये। दूध को अधिक न दिनों तक ऐसी

पोषक तत्व कम हो जाते हैं तथा गाढ़े दूध का पाचन शीघ्र नह से हानि हो

रक्त में अम्लता लाता है। जिससे रोग उत्पन्न होते हैं और बढ़ते है।

दूध को आग पर पकाना :—

दूध पकाते समय निम्न नियमों का विशेष ध्यान रक्खें।

१—दूध को मिट्टी के पात्र या लोहे, कलईदार बर्तनों में ही गरम करें। ताबें, अलमूनियम, बिना कलई किये बर्तनों में गरम करने से पोषक तत्व कम हो जाते हैं। मिट्टी के पात्र में दूध गरम करना सबसे उत्तम है।

२—दूध को धीमी-धीमी आग पर उबालें, अधिक तेज आग में उबालने से पोषक तत्व जल जाते हैं या भाप बनकर उड़ जाते हैं। इसके लिये कन्डे की आग अति उत्तम है।

३—दूध उबालते समय एक छोटी पीपल डालकर पकाने से दूध वायु नहीं करता तथा पाचन शीघ्र होता है।

४—उबाले हुये दूध को दुबारा गरम करने के लिये आग पर सीधे न गरम करें बल्कि गरम पानी में दूध के पात्र को रखकर गरम करें इससे पोषक तत्वों की कमी नहीं होगी।

५—दूध गरम करने के बर्तन एवं दूध रखने के बर्तन की पूर्ण सफाई का

ष्टय

कहते हैं। गाय और बकरी का धारोष्ण दूध सबसे
बलवर्धक होता है। यह रोगी निरोगी सभी के लि पर दूध के फटने का एवं शीघ्र
के ऊपर साफ कपड़ा ढककर उसके ऊपर मिश्री
दूध ४० दिन लगातार पीने से वीर्य शुद्ध होता रने के बाद मिट्टी के बर्तन या शीशे
है, स्मरण शक्ति बढ़ती है, खुजली, तपेदिक में रखने से दूध में धातु अंश आ
आदि में लाभदायक है। छोटे दुर्बल बालकों जाता है।

नोट :—धारोष्ण दूध में मिश्री की जग
है इसका सेवन विधि पूर्वक करने से यह
भूलकर भी न मिलायें। भिग
हम जो कुछ भी कार्य करते हैं यदि वह कार्य
पौष्टिक गुण बढ़ जाते हैं।
। उससे पूर्ण सफलता मिलती है और विधि से न
भूख लगी हो तभी दूध
मिलती है। उसी प्रकार से दूध को गलत ढंग से
जिससे लाभ के बजाय हानि
करता है। श्री रामचरित मानस में कहा है कि—
जितनी भूख हो
ाय विषय मन देहीं। पलिटि सुधाते सठ विष लेहीं।
सके। दूध पीने के
का प्रयोग करते समय निम्न तथ्यों पर विशेष ध्यान रक्खें, तभी
जाय तब तक
ाने का पूर्ण लाभ मिल सकता है।

१—दूध को अधिक औटा कर खोया-रबड़ी मलाई एवं अनेक प्रकार की मिठाईयां बनाकर खाने से स्वाद तो मिलता है पर उसका स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। जो लोग परिश्रम नहीं करते और गाढ़ा दूध पीते हैं उनकी चर्बी बढ़ जाती है तथा गठिया ब्लडप्रेसर उदर विकार मधुमेह आदि रोग हो जाते हैं।

आजकल युवक दूध घी का प्रयोग बहुत ही गलत ढग से विषय भोग से होने वाली रजवीर्य की पूर्ती के लिये करता है। इससे वृद्धि नहीं होती यह उनका भ्रम है। रज वीर्य की वृद्धि दूध घी के सही प्रयोग एवं उसके सही पाचन से होती है।

दूध निरोग व्यक्ति के लिये पोषण (शक्ति देता है और रोगी के लिये रोग का पोषण (रोग बढ़ाने का कार्य करता है) इसलिये दूध का सेवन निरोग अवस्था में करना चाहिये। किसी विशेष अवस्था में जबकि जीवनी शक्ति अतिक्षीण हो गई हो उस समय थोड़े दिन दूध का प्रयोग करके जीवनी शक्ति आने पर बन्द कर देना चाहिये।

खांसी, दमा, पेचिस, आंव में दूध घी नहीं लेना चाहिये उस समय गाय का ताजा मट्ठा लाभकारी है।

दूध के साथ सन्तरा, मौसमी का रस मिलाकर या ऊपर से चूसने से जल्दी पच जाता है। नीबू भी चूसा जा सकता है।

दूध पीते समय साफ-थिरा हुआ चूने का पानी १ पाव में १ छोटी चम्मच मिला लेने से दूध शीघ्र पचेगा तथा कैलशियम की मात्रा बढ़ जायेगी। जिससे हड्डियां एवं दांत मजबूत होंगे।

दूध पीकर पान न खायें, खिचड़ी, खीर एक साथ न खायें। बेल, मूली, पत्ते वाले साग, जामुन, कटहल, तेल, खट्टा अनार खाकर दूध न पियें।

गाय के बच्चा होने के १०-१५ दिन बाद ही गाय का दूध प्रयोग में लाना चाहिये। इसके पहले का दूध अच्छा नहीं होता तथा वह दूध निरोगी को भी रोगी बनाता है। गाय का बच्चा मर जाने पर कुछ दिनों तक ऐसी गाय के दूध में विकार आ जाता है ऐसा दूध भी प्रयोग करने से हानि हो सकती है।

दूध में चीनी मिलाकर न पियें :—

प्रायः दूध का प्रयोग लोग दूध में सफेद दानेदार चीनी मिलाकर पीते हैं एवं पिलाते हैं। चीनी मिलाने से दूध में जो कैलशियम होता है वह समाप्त हो जाता है। कैलशियम के अभाव में हड्डियां कमजोर पड़ जाती हैं तथा मुख्य रूप से इसका प्रभाव दांतों पर पड़ता है।

दूध में स्वयं प्राकृतिक मिठास मौजूद है। जहां तक हो सके उसमें कुछ न डालें वैसे ही प्रयोग करें। और यदि मिलाना ही पड़े तो गुड़, देशी खांड या सबसे उत्तम शहद, मीठे फलों का रस सूखे फलों को पानी में भिगो कर उनका रस दूध में डाल कर पीना चाहिये। इससे दूध के पौष्टिक गुण भी बढ़ जाते हैं तथा दूध का पाचन भी शीघ्र होता है।

दूध में मिठास के लिये आजकल ग्लुकोज नामक शर्करा का प्रयोग होता है वह भी स्वास्थ्य के लिये हानिकर है। उसमें भी चीनी की मिलावट

होती है। उसकी जगह गन्ने का ताजा रस या सूखे फलों तथा ताजे फलों का रस अति उत्तम हैं।

दूध पीने का समय :—

विभिन्न रोगों में दूध किस समय पीना चाहिये इसकी जानकारी दुग्ध चिकित्सा पुस्तक से प्राप्त करें। दूध पूर्ण आहार है। स्वस्थ अवस्था में जब भी खूब जोर की भूख लगी हो पिया जा सकता है। भूख से थोड़ा कम पियें। सर्व साधारण सामान्य स्वस्थ व्यक्ति को दूध का प्रयोग निम्न बताये गये समयानुसार करना उत्तम है।

१—प्रातःकाल २०० ग्राम धारोष्ण दूध पीना अति उत्तम है। यदि धारोष्ण न मिले तो दूध की बजाय मट्ठा ही पीना चाहिये।

२—भोजन के साथ दूध नहीं पीना चाहिये। भोजन के २०-३० मिनट बाद एक प्याला दूध पीना अच्छा है। भोजन के बाद लार का असर २० मिनट तक रहता है उसके बाद गिल्टियां खाद्य रस निकालती हैं, उस समय दूध पीने से दूध शीघ्र पच जाता है।

३—रात्रि को दूध पीना लाभ कर भी है और हानि कर भी है। जब शाम को और कोई भोजन न लेकर केवल दूध का ही आहार लिया जाय तो लाभ कर है क्योंकि दूध स्वयं पूर्ण आहार है तथा भोजन करने के बाद दूध पीने से दूध का पाचन ठीक से नहीं होगा क्योंकि दूध का पाचन सूर्य की अग्नि (गर्मी) में होता है इसी कारण से रात्रि में दूध पीने की मनाही है। कोई भी पशु - पक्षी सूर्यास्त के बाद नहीं खाते पीते। साधारण गर्म दूध होने के ३ घण्टे पहले या सूर्यास्त के पहले पीना अच्छा है पर भोजन ४-५ घण्टे पहले होना चाहिये। पुरानी कहावत है कि "दूध बियारी जो करें ते घर वैद्य न जाय" पहले के पुराने लोग शाम को दूध पीकर रह जाते थे और सदैव हृष्ट-पुष्ट रहते थे।

दूध पीकर सोने से अजीर्ण होने का भय रहता है। इसलिये दूध पीकर तुरन्त नहीं सोना चाहिए। रात्रि को अधिक गरम दूध पीने से स्वप्न दोष होने की सम्भावना रहती है।

दूध से दही बनाना

दही जमाना भी एक कला है। यदि विधिवत दही जमाया जाय तो उसकी सुपाच्यता तथा पौष्टिकता कायम रहती है। दही जमाते समय निम्न पंक्तियों पर विशेष ध्यान दें।

१—अच्छा दही जमाने के लिये शुद्ध दूध का होना जरूरी है तभी पूर्ण पौष्टिक गुण मिलेंगे। तथा वह दही स्वास्थ्य बर्धक होगा।

२—दही जमाने वाले दूध को मिट्टी की हाड़ी, स्टील या कलईदार वर्तनों में कन्डे की आग पर उबालें। एलमोनियम, ताँबे या विना कलई के वर्तनों में उबालने से उन वर्तनों के धातु अश आ जाते हैं जिससे दही बढ़िया नहीं जमता। कन्डे के अभाव में अन्य किसी अग्नि में धीमी-धीमी आँच में ही दूध पकायें जिससे दूध के पोषक तत्व नष्ट न होने पायें। दही जमाने के लिये भी दूध को एक दो उबाल से अधिक न पकायें अधिक उबालने से पोषक तत्वों में कमी आ जाती है।

३—दही जमाने के लिये सामान्य मिट्टी के अथवा चीनी मिट्टी के वर्तन अधिक उपयुक्त रहते हैं। लोहा पीतल, अलमोनियम अथवा कलई के वर्तनों में दही नहीं जमाना चाहिये।

४—दही जमाते समय दूध अधिक गरम न हो और न इतना ठन्डा हो कि दही जमे ही नहीं। गाय के स्तन से निकला दूध जितना गरम होता है। उतनी ही गर्मी पर यदि जमाया जाय तो दही अत्यन्त मीठा होगा। अधिक गर्म दूध जमाने से दही पानी छोड़ देता है तथा खट्टा भी हो जाता है।

५—दो सेर दूध का दही जमाने के लिये चाय के छोटे चम्मच भर जामन पर्याप्त होगा। जामन को एक छटांक दूध में खूब मिलाकर फिर पूरे दूध में डालकर दूध को दो तीन बार उछाल देकर (जिससे जामन एक रस मिल जाय) ढक कर रख दें। जामन एक दिन से अधिक का प्रयोग न करें। अधिक समय के जामन से या मट्ठे से दही खट्टा हो जाता है। प्रायः लोग जामन के अभाव में फिटकरी नींबू के रस या खटाई से काम

लेते हैं पर इस प्रकार से तैयार किया हुआ दही लाभदायक नहीं होता। ऐसा दही रोगी के योग्य नहीं होता। अतः जहाँ तक हो सके दही जमाने में इन वस्तुओं का प्रयोग न करें।

६—गर्मी के दिनों में जमने वाले दही का पात्र कुछ हवा में रखना चाहिये, अधिक बन्द करके या गरम स्थान पर रखने से दही खट्टा हो जाता है।

७—जाड़े में दही के पात्र को जामन देने के पश्चात कम्बल से ढककर रखना चाहिये इससे दही जल्दी और अच्छा जमेगा। साधारणतः गर्मी में ४-५ घंटे में तथा जाड़े में ६-७ घन्टे में जम जाता है। किसी कारण वश जाड़े के दिनों में दही न जमें और दही जल्दी जमाना हो तो दही के पात्र को चारों ओर से मोटे कम्बल से ढक कर धूप में रख दे या गरम राख के ऊपर ढककर रखने से दही शीघ्र ही जम जायेगा।

८—दही जिस बर्तन में जमायें उसकी सफाई का पूर्ण ध्यान रक्खें। पहले दिन की गन्ध तथा जूठन नहीं रहनी चाहिये इससे दही सुस्वाद नहीं रहता तथा खट्टा भी हो जाता है।

दही के प्रयोग

दूध की अपेक्षा दही-मट्ठा अधिक सुपाच्य होता है। जिनको दूध नहीं पचता उन्हें दही आसानी से पच जाता है। क्योंकि दूध पेट में जाकर दही बनकर ही पचता है। जिससे पाचन संस्थान को अधिक श्रम नहीं करना पड़ता। दैनिक भोजन में नीचे दी गई सरल विधि से दही अधिक स्वास्थ्य-प्रद होगा।

१—दही में हींग, जीरा और काला नमक मिलाकर पीने से अच्छा रहता है। छोटे बालकों को भी मथ कर थोड़ा पानी मिलाकर पिलाने से विशेष लाभ करता है।

२—दही का कल्प करके विभिन्न रोगों में छुटकारा पाया जा सकता है तथा नवजीवन प्राप्त हो सकता है। इसकी पूर्ण जानकारी दुग्ध चिकित्सा पुस्तक में पढ़ें।

३—दही में चावल या चावल का चिउड़ा मिलाकर खाना अच्छा है पर चीनी

की जगह गुड़ ही मिलायें ।

४—दही में बराबर पानी मिलाकर गुड़, शीरा या मीठे फलों का रस मिलाकर पी सकते हैं यह लस्सी गर्मी के दिनों में गर्मी को शान्त करती है शक्ति देती है एवं लू आदि से बचत हो जाती है । घड़े का ठंडा पानी मिलायें वर्फ न डालें ।

५—दही में पंच मेवा, तुलसी के पत्ते, घी शहद मिलाकर खाना अति उत्तम है इसे पंचामृत कहते हैं । इसे प्रायः घरों में कृष्ण जन्म, रामनवमी, एवं जब भी कथायें कराते हैं तब बनाते हैं । मंदिरों में भगवान को इसी का भोग लगता है ।

६—दही में किसमिस, छुहारा, गोला, मखाना, चिरौंजी, बादाम, पिस्ता, मूँगफली, खीरा, ककड़ी एवं खरबूजे के बीज मिलाकर खाने से वजन बढ़ता है ।

७—दही में पिसी काली मिर्च मिलाकर सिर धोने से सफाई बहुत अच्छी होती है, बाल मुलायम एवं काले रहते हैं तथा जिनके बाल झड़ते हैं बन्द हो जाते हैं ।

दही का प्रयोग स्वस्थ अवस्था में करना सबसे उत्तम है पर इसका प्रयोग गलत ढंग से करने पर बहुत ही हानिकारक हो जाता है । प्रयोग करते समय निम्न तथ्यों पर ध्यान दें ।

१—दही अधिक खट्टा न हो :—

दही जम जाने पर गर्मी में ६ घन्टे के अन्दर जाड़े में ८ घन्टे के अन्दर ही प्रयोग कर लेना चाहिये । अधिक देर रखने से दही खट्टा हो जाने पर दही के पोषक तत्व खत्म हो जाते हैं तथा इस प्रकार के दही के प्रयोग से पूर्ण लाभ नही मिलता है । रोगी को तो भूल कर भी यह दही न दें ।

२—दही के साथ सफेद चीनी और खोये की मिठाई मिलाकर खाना अच्छा नहीं है । इससे स्वास्थ्य को बहुत बड़ी हानि होती है । इसको गुड़, देशी खांड़, सूखी मेवा, या मीठे फलों के साथ दही खाना अति उत्तम है ।

३—दही की लस्सी बनाकर उसमें बर्फ, सफेद चीनी डालकर पीना स्वास्थ्य के लिये हानिकर है इसमें स्वाद तो मिलता है पर वास्तविक लाभ नहीं मिलता। बल्कि चीनी मिल जाने से दही के सभी पोषक तत्व कम हो जाते हैं। बर्फ में टी० बी० आदि रोगों के कीटाणु पाये जाते हैं। बर्फ डालने से पहले तो पीने में ठन्डा मालुम देता है पर बाद में गरमी करता है तथा दमा, खांसी आदि रोगों को जन्म देता है। इसलिये बर्फ न डाले और चीनी की जगह गन्ने का रस, गुड़ का शर्बत एवं मीठे फलों का रस डालकर प्रयोग करना अति उत्तम है।

मट्ठा एवं छाछ बनाना

दही को मथकर मट्ठा या छाछ बनाया जाता है। इसके लिये पीछे बताई गई विधि से दही जमाना चाहिये। जब दही जम जाये तो दही को मिट्टी की हाड़ी में डालकर लकड़ी की मथानी से धीरे-धीरे चलायें। जब दही का घोल एक सा हो जाय तो उसमें चौथाई (१ सेर दही में पाव भर) पानी डाल कर मथने से मक्खन ऊपर आ जाता है। पानी आवश्यकतानुसार मिला सकते हैं। जाड़े में मक्खन शीघ्र निकल आता है। गर्मी में मक्खन गर्मी की वजह से पिघला हुआ रहता है इस कारण बर्फ डालकर मक्खन शीघ्र निकल आता है। दही हमेशा प्रातःकाल ब्रह्ममूहूर्त में ही मथना चाहिये। इससे शारीरिक व्यायाम भी हो जायेगा और मक्खन भी अधिक निकलेगा।

एक सेर दही में पाव भर पानी मिलाकर मथे घोल को मट्ठा कहते हैं और दही में बराबर पानी डालकर मथ कर जिसका मक्खन निकाल लिया जाय उस बचे हुये घोल को छाछ कहते हैं।

प्राचीन काल में घर-घर में मट्ठा बनाया जाता था। दही मथने से महिलाओं का शारीरिक परिश्रम भी हो जाता था जिससे वह पेट के भयंकर रोगों से बच जाती थीं। आज भी देहातों में जहां कहीं किसी के घर में दही बिलोने की प्रथा है वहां शहरों की अपेक्षा अधिक स्वस्थ एवं सुखी हैं।

मट्ठा एवं छाछ के प्रयोग

दही में चौथाई पानी डालकर मथकर जो घोल बनता है उसे मट्ठा कहते हैं अर्थात जिसकी चिकनाई बिल्कुल नहीं निकाली गई हो। कहीं पर इसे दही का घोल भी कहते हैं। दही में बराबर पानी मिलाकर मथकर मक्खन निकले घोल को छाछ कहते हैं। कहीं-कहीं लोग इसे भी मट्ठा कहते हैं और देहातों में तो लोग दूध से अधिक इसकी कदर करते हैं।

दही दूध में जो शक्ति पाई जाती है वह मट्ठे में भी पाई जाती है इससे माँस पेशियाँ मजबूत होती हैं। चिकनाई युक्त मट्ठा शरीर के विकार निकालने और पोषण देने में विशेष लाभकारी है। मट्ठा भूलोक के लिये अमृत है। आयुर्वेद में लिखा है कि :—

भोजनान्ते पिबेत्तक्रं निशान्ते च पिबेज्जलम् ।
निशा मध्ये पिबेद्दुग्धं किं वैद्यस्य प्रयोजनम् ।।

भोजन के बाद (दिन में) मट्ठा पियें, रात्रि के अन्त में (प्रातःकाल ब्राह्म मुहूर्त में) सूर्योदय से पहले पानी पियें (उषा पान करें) और रात्रि में सिर्फ दूध पियें तो वैद्य की आवश्यकता ही नहीं रहेगी।

मट्ठा रोगी, निरोगी, वृद्ध, बालक सभी के लिये गुणकारी है। मट्ठे से घी विशेष अवस्था में जब कि चिकनाई युक्त मट्ठा न पचता हो, सग्रहणी आंत्र आदि रोगों में घी निकाल कर ही लेना चाहिये। स्वस्थ अवस्था में चिकनाई युक्त मट्ठा ही प्रयोग करना चाहिये। पानी की मात्रा बढ़ा घटा सकते हैं। प्रात.काल जलपान के रूप में एक गिलास मट्ठा काला नमक, भुना जीरा डालकर पीने से बहुत ही स्वादिष्ट लगता है एवं गुणकारी होता है।

दही-मट्ठे का उपयोग साबुन की जगह त्वचा को साफ करने में भी विशेष गुणकारी है। दही में बेसन मिलाकर लगाने से त्वचा की सफाई अच्छी होती है तथा छिद्र कूपों को आवश्यक चिकनाई मिल जाती है जिससे त्वचा मुलायम रहती है। मटठे से बालों की सफाई अच्छी होती है। बाल चिकने एवं मुलायम रहते हैं।

मट्ठे में बेसन मिलाकर पका कर कढ़ी बनाकर खाना अति उत्तम है। इस कढ़ी में पकते समय मूंगफली के दाने या अकुंरित चने डाल देने से और भी गुण बढ़ जाते हैं।

मट्ठा का प्रयोग साधारण भोजन में ही नहीं बल्कि कठिन से कठिन रोगों के निवारण एवं नवजीवन देने में पूर्ण सफल हुआ है। मट्ठा पूर्ण पोषण शक्ति देता है तथा शीघ्र पाचक होता है। रोग की अवस्था में कमजोर रोगी को ताकतवर बनाता है। इसको रोगों में किस विधि से प्रयोग किया जाय दुग्ध चिकित्सा पुस्तक पढ़ें।

घी निकला मट्ठा (छाछ) तो रोगी को देने में जरा भी नहीं झिझकना चाहिये इससे रोगी का पोषण होता है तथा रोग को निकालने में बड़ी मदद करता है। उसमें यह न सोचे कि ताकत कैसे आयेगी। जितने पोषण की रोगी को आवश्यकता है उतना मट्ठे में मौजूद रहता है। संग्रहणी के रोगी को तो छाछ अमृत के समान गुणकारी है।

दही मट्ठा गाय का विशेष गुणकारी होता है भैंस का दही मट्टा पचने में भारी तथा बादी होता है। गाय का मट्ठा बवासीर, उदर विकारों, बात-नाशक तथा बुद्धि को बढ़ाने अग्नि तेज करता है तथा हृदय को बल देता है और शरीर को पुष्ट करता है।

मट्ठे का प्रयोग करते समय निम्न बातों का विशेष ध्यान रक्खें।

१—ताजा मट्ठा ही प्रयोग करें। अधिक देर का मट्ठा खट्टा हो जाता है। खट्टे मट्ठे के पोषक तत्व कम हो जाते हैं जिससे उतना लाभकारी नहीं होता।

२—मट्ठे का प्रयोग चीनी डालकर कभी भी न करें गुड़ या शीरा डालकर कर सकते हैं।

३—जहाँ तक सम्भव हो गाय का मट्ठा ही प्रयोग करें। इसके अभाव में बकरी का कर सकते हैं।

४—दही मट्ठे का उपयोग रात्रि में न करें। रात्रि में प्रयोग से लाभ की बजाय हानि होने की सम्भावना रहती है इसलिये सूर्यास्त के पूर्व ही

प्रयोग करना उत्तम है।

५—दही मट्ठे की पूर्ण सुरक्षा का ध्यान रक्खें। मिट्टी के बर्तन में रखने से शीघ्र खराब नहीं होता तथा उसके पोषक तत्व कायम रहते हैं। गर्मी के दिनों में कुछ हवा लगती रहे, अधिक बन्द करके या गरम स्थान पर रखने से खट्टा हो जाता है। गरमी में मट्ठे के पात्र को पानी भरे बर्तन में रखना चाहिये।

दूध-दही-मट्ठा शीघ्र पाचन विधि :—

दूध-दही-मट्ठा तरल पदार्थ हैं। इसका पाचन इनके खाने की सही विधि अर्थात् मुँह की लार से होता है। मुँह की लार में एक प्रकार का पाचक रस होता है जो हमारे खाने वाली वस्तु के साथ मिलकर उस भोजन को पचाने में बड़ी मदद करता है इसे पाचक रस कहते हैं। पर यह पाचक रस तभी मिल पाता है जबकि खाने वाली वस्तु को कुछ समय मुँह में रखकर घुमाया या चुबलाया जाय। इस प्रकार से खाने वाली वस्तु के साथ पाचक रस मिल जाने से उस वस्तु का पाचन शीघ्र हो जाता है तथा वह भोजन स्वास्थ्य वर्द्धक हो जाता है।

दूध-मट्ठा या छाछ के प्रत्येक घूँट को धीरे २ मुँह में घुलाकर (मुँह की लार मिलाकर) कण्ठ के नीचे उतारना चाहिये इससे पाचन शीघ्र होगा तथा अधिक स्वास्थ्य प्रद होगा। साधारणतः लोग दूध-मट्ठे को चुबलाने की जरूरत ही नहीं समझते। एक गिलास दूध १ सास में पी जाते हैं इससे दूध पीने का सही आनन्द नहीं मिल पाता और दूध पचने में दुगना समय लगता है। अतः दूध-मट्ठे को मुसम्मी या चूसने वाले आम की तरह धीरे-धीरे चुसकी लेकर पीवें। पुरानी कहावत है कि "दूध खाओ रोटी पियो" अर्थात् दूध को रोटी की तरह खाओ और रोटी को दूध की तरह पतला करके पियो। १०० ग्राम दूध या मट्ठा ५ मिनट में पीना चाहिये तभी पूर्ण स्वाद मिलेगा और पाचन शीघ्र होगा।

दूध पीने के बाद मुसम्मी चूसने से दूध शीघ्र पच जाता है। नींबू भी चूस सकते हैं।

दही को जिस तरह रोटी चबाकर खाई जाती है उस तरह खूब चुबला कर खाना चाहिये। इससे शीघ्र पाचन के साथ दही अधिक स्वास्थ्य वर्द्धक हो जायेगा।

प्रारम्भ में धीरे-धीरे आदत चुबला कर खाने की डालना चाहिये। आदत पड़ जाने पर स्वतः आनन्द का अनुभव करेंगे।

यदि गाय नष्ट हो गई और हम उसे बचा न सके तो हम तथा हमारी संस्कृति दोनों नष्ट हो जायेंगे, हमारा जीवन हमारे जानवरों के साथ ओत-प्रोत है। गाय हमारी संस्कृति की प्रतीक है। हमारे ऋषियों ने कहा है कि गाय हमारी माता है। गाय की रक्षा करना हमारा धर्म है। गाय की रक्षा करो सबकी रक्षा हो जायेगी।

—महात्मा गांधी

विटामिन का महत्व

विटामिन अँग्रेजी शब्द है। हिन्दी में इसे संजीवन तत्व के नाम से पुकारते हैं। विटामिनों की खोज अभी सौ वर्ष से की गई है। प्राचीन काल में भोजन करने की जो प्रथायें थीं वह सहज सरल स्वभाव से प्राकृतिक थीं। परन्तु जैसे-जैसे भोजन में कृत्रिम परिवर्तन किया गया। उससे मानव शरीर रोगों से अक्रान्त होने लगा। प्रोटीन, चिकनाई, शर्करा तथा धातव लवण के देने पर भी जब स्वास्थ्य ठीक न हुआ तो वैज्ञानिकों ने इसके कारण की खोज करके अनुभव किया कि खाद्य पदार्थों में कुछ तत्व ऐसे भी हैं जिनके बिना शरीर को स्वस्थ रखना कठिन है। लोगों को समझने के लिये विटामिन नाम रक्खा गया और उसके ए० बी० सी० डी० ई० के और पी० नाम दिये गये। अनुसंधान के आधार पर शरीर की रचना और संरक्षण के लिये विटामिन की अत्यन्त आवश्यकता है।

किसी भवन के निर्माण करने के लिये ईंटों का होना आवश्यक है, परन्तु यदि सीमेन्ट न हो तो भवन निर्माण का कार्य नहीं हो सकता है। खाद्य पदार्थ मानों ईंट है और विटामिन सीमेन्ट है। विटामिन के अभाव में शरीर का टिकना कठिन हो जाता है। जिस प्रकार किसी मशीन को चलाने के लिये तेल की जरूरत होती है। उसी प्रकार शरीर को चलाने के लिये विटामिन की अत्यन्त आवश्यकता है।

शरीर के बनाने में, हड्डी और दाँतों को मजबूत करने में, आँखों की ज्योति बढ़ाने में, लम्बी आयु पाने के लिये तथा शरीर को सही रूप में चलाने के लिये विटामिन की आवश्यकता होती है।

वर्तमान समय में जो भोजन करने की प्रथायें चल रही हैं उनमें भोजन मिलता है, स्वाद मिलता है, पेट भरता है परन्तु विटामिन कम हो जाते हैं। विटामिन की कमी के कारण ही एलोपैथी चिकित्सा पद्धति को प्रोत्साहन मिला है। आप अनुभव करते होंगे कि दवा लेने से आप का रोग ठीक रहता है,

दवा छोड़ देने से, कुछ दिनों के बाद रोग फिर हो जाता है। इसका कारण क्या है, दवा लेने से आपको विटामिन मिलते हैं, दवा छोड़ देने से विटामिन की कमी में फिर रोग आ घेरता है।

दवाइयों का कुप्रभाव :—

प्रकृति ने मानव के शरीर में कुछ ऐसी व्यवस्था कर रक्खी है। कि शरीर में कुछ कीटाणु विटामिनों के अभाव को पूरा करते हैं, परन्तु जब हम ऐसी दवाइयां खाते हैं जो कीटाणु नाशक होती हैं। इन दवाइयों से विटामिनों को पैदा करने वाले कीटाणु नष्ट हो जाते हैं।

दवाइयां पहले तो रोग को दबाकर उस समय चमत्कार दिखा देती हैं। पर कुछ समय बाद वह रोग अपना उग्र रूप धारण करके आ जाता है तब उस रोग से छुटकारा पाना कठिन हो जाता है। यही नहीं यह दवाइयाँ एवं विटामिन की गोलियाँ जब बनाई जाती हैं तो इनका परीक्षण मूक पक्षियों, जानवरों के ऊपर किया जाता है इसी प्रकार उनकी जीव हत्या का कलंक दवा खाने और बनाने वालों के ऊपर लगता है।

हार्ट फेल, लकवा, मोतियाबिन्द, हाईब्लडप्रेसर, वेरी, वेरी स्कर्वी, रिकेट, प्रदर, अनियमित मासिक धर्म, चर्मरोग तथा अन्य रोगों की उत्पत्ति का कारण दवाइयों का कुप्रभाव तथा विटामिन की कमी है। इसलिये दवाइयों का प्रयोग करना हानिकर ही है।

यदि आप सदा स्वस्थ रहना चाहते हैं तो अपने भोजन का सुधार करें। भोजन तो आप नित्य ही करते हैं जिससे आपको विटामिन नित्य ही मिलेंगे। दवा आप नित्य नहीं खा सकते हैं। डाक्टर लोग इस रहस्य को नहीं बताते हैं। भोजन का सुधार करने से दवा खाने की जरूरत नहीं पड़ेगी।

विटामिनों की सुरक्षा :—

मानव मात्र के लिये निरोग जीवन बिताने के लिये विटामिनों की सुरक्षा का होना अत्यन्त महत्वपूर्ण कार्य है। विटामिनों की सुरक्षा कैसे की

जाय यह ज्ञान उस परिचारिका को होना चाहिये जो भोजन बनाने और कराने की सेवा करती है। भोजन बनाना एक रसायन है। स्वादिष्ट भोजन करा देना या खूब पेट भर कर खिला देने से केवल भोजन का कार्य नहीं हो जाता है। भोजन में विटामिनों को किस प्रकार सुरक्षित रक्खा जाय इसकी जानकारी अवश्य होनी चाहिये।

१—प्रत्येक खाद्य पदार्थ को, प्राकृतिक तरीके से ही प्रयोग करना आवश्यक है। जहाँ तक सम्भव हो सके वहाँ तक बिना पकाये ही खाना चाहिये। यदि पकाना ही हो तो नीचे लिखे अनुसार पकाने से विटामिन कम नष्ट होते हैं।

२—सब्जी फलों को काटने के पहले ही धो लें। काटकार अधिक देर न रक्खें। खुले बर्तन में न पकावें। उनका पानी न फेंके, अधिक मिर्च मसाला न डालें। घी तेल में न भूनें।

३—बी० और सी० विटामिन पानी में घुलते हैं इससे खाद्य पदार्थ का पानी फेंकने से सी० और बी० विटामिन कम हो जाते हैं।

४—ए. डी. और ई विटामिन चिकनाई में घुलते हैं। इसलिये खाद्य पदार्थ के पक जाने पर घी और तेल डाल कर खाना चाहिये।

५—सी० विटामिन आग में पकाने पर नष्ट होता है। यदि खाद्य पदार्थ में खटाई डाल दी जाय तो सी० विटामिन ताप को सहन कर लेता है।

६—घी और तेल को मिट्टी के बर्तन में रखना चाहिये, सूर्य के प्रकाश में नहीं अंधेरे में रक्खें। आग पर न पकावें।

७—विटामिन बी० और सी० नित्य लेना चाहिये क्योंकि यह शरीर में संग्रहीत नहीं रहते हैं।

८—रेड़ी के तेल का जुलाब लेने से तेल के साथ बहुत से विटामिन निकल जाते हैं।

९—केला को काट कर रखने से उसका विटामिन कम हो जाता है।

१०—सभी अनाजों की ऊपरी पर्त में विटामिन होते हैं जैसे गेहूँ के आटे से छना हुआ चोकर, चावल में ऊपर लाल पर्त, दो दलीय अनाजों में ऊपर

का छिलका। आटे से चोकर निकालने, चावल को छांटने एवं पालिस करने तथा पानी में रगड़-रगड़ कर धोने और दालों का दल कर छिलका निकाल देने से विटामिन निकल जाते हैं। अतः विटामिन की सुरक्षा के लिये चोकर न निकालें, पूर्ण चावल माँड सहित पकायें, दालों को भिगोकर छिलका समेत ही प्रयोग करें।

विटामिनों की गोलियां

डाक्टरों ने अपने व्यापार चलाने के लिये और मनुष्य को रोगी बनाने के लिये अनेकों प्रकार की विटामिन की गोलियाँ बना ली हैं लोग उनके बहकावे में आकर धोखा खाते हैं।

एक बार आप किसी डाक्टर से यह प्रश्न कीजिये कि शरीर में विटामिनों की कमी क्यों होती है। यदि ईमानदार डाक्टर होगा तो यही कहेगा कि आप जो भोजन करते हैं वह विटामिन रहित करते हैं। लालची डाक्टर होगा तो वह आपको सही बात नहीं बतायेगा। यही कहेगा आपके शरीर में बी० विटामिन की कमी है बी० कम्पलेस की गोली ले जाइये खाइये कमी पूरी हो जायगी। परन्तु आप बी० कम्पलेस की गोली कब तक खायेगें क्योंकि बी० विटामिन की आवश्यकता आपको प्रतिदिन है यह कौन सी बुद्धिमानी की बात है कि आप चोकर कन, माड़ को निकाल कर फेंक दें और उसके बदले में बी० कम्पलेस की गोली खायें। अपनी कमाई का पैसा डाक्टर की जेब भरने में खर्च करें। एक तरफ तो आप खाद्य पदार्थों के अंश को फेंक कर स्वास्थ्य खराब करें। दूसरी ओर पैसा बरबाद करें। एक बात पर और विचार कीजिये दवा में आप को एक ही विटामिन मिलेगा। जबकि शरीर संरक्षण के लिये सभी प्रकार के विटामिनों की जरूरत है किसी एक विटामिन के लेने से काम नहीं चलेगा। क्या आप सभी विटामिनों की दवा अलग-अलग खा सकते हैं। दिनभर विटामिन की गोली ही खाते रहेंगे। फिर भी विटामिन की गोली से पेट तो भरेगा नहीं, पेट भरने के लिये आप को भोजन करना पड़ेगा। यह आपके लिये कितनी अच्छी बात

है कि आप अपना भोजन प्राकृतिक कर लें, जिससे आपको एक बार में ही सभी प्रकार के विटामिन मिल जायें। इससे पेट भी भरेगा पैसा भी बचेगा और आप सदा स्वस्थ रहेंगे। आपका पूरा परिवार स्वस्थ रहेगा। गोली तो केवल आपको ही विटामिन देगी। प्राकृतिक भोजन से पूरे परिवार को विटामिन मिलेंगे। मेरी यह शुभ सम्मत्ति है कि आप स्वस्थ रहना चाहते हैं तो अपना भोजन ठीक कीजिये। भोजन को ही दवा बना लीजिये।

दवा बेचने वाले दवा की बिक्री पर कमीशन देते है। एक्सरे, पाखाना, रक्त, थूक, पेशाब आदि की जांच करने में भी डाक्टरों को कमीशन मिलता है। इस लिये डाक्टर रोगी को अधिक दवाइयाँ लिखते रहते हैं। दवा बनाने वाले भी डाक्टरों को अपनी दवा बिक्री के लिये कमीशन देते हैं। बहुत सी नकली दवाइयों में अधिक कमीशन देते हैं धन के लालच में डाक्टर नकली दवाइयां भी देते रहते हैं, जिनसे कोई लाभ नहीं होता है। महीनों वर्षों दवा खाने पर भी रोग नहीं जाता है। यदि नित्य का भोजन प्राकृतिक तरीके से हो जाय तो दवा की जरूरत ही न रहे। क्योंकि जो विटामिन दवा से मिलते हैं, वही भोजन में नित्य मिल जाते हैं। इस लिये स्वस्थ रहने के लिये भोजन का प्राकृतिक तरीके से करना अत्यन्त आवश्यक है।

विटामिनों का विवेचन

विटामिन ए

विटामिन ए हरी पत्ती के साग में अधिक पाया जाता है। धनियां, चौलाई, लाल साग, चने का साग, मेथी, पालक, पोई, पुदीना, नीम के कोमल पत्ते, बन्द गोभी आदि में पाया जाता है। जो लोग हरी पत्ते के साग नहीं खाते हैं अथवा उन्हें उबालकर पानी फेंक देते हैं, मिर्च मसाला डालकर खाते हैं। उनके शरीर में ए विटामिन की कमी हो जाती है।

ए विटामिन की कमी से वेरी-वेरी, स्कर्वी, रिकेट आदि अनेकों रोगों की उत्पत्ति होती है। मुख्यतः ए विटामिन की कमी से आँखों की रोशनी कम हो जाती है। वर्तमान समय में अधिकतर लोगों को चश्मा लगाना पड़ता

है। छोटे बच्चों को भी चश्मा लगाने की जरूरत पड़ती है। यदि भोजन में हरी पत्ती के सागों का समावेश किया जाय और उन्हें प्राकृतिक तरीके से बनाकर खाया जाय तो आंखों की रोशनी बढ़ जायगी। हरे चने का साग खाने से रतौंधी आदि रोग दूर हो जाते हैं।

देह के निर्माण में दाँतों की सुरक्षा में ए विटामिन अत्यन्त लाभकारी सिद्ध हुआ है।

ए विटामिन को प्राप्त करना अत्यन्त सहज और सरल उपाय है। प्रत्येक व्यक्ति को अपने भोजन में हरी पत्ती के सागों का प्रयोग अवश्य करना चाहिये।

आंखों के लिए विटामिन ए :—

भारत के करोड़ों लोग यह नहीं जानते हैं कि विटामिन किसे कहते हैं। जो जानते भी हैं वह चलती हुई प्रथा के अनुसार उसका पालन नहीं करते हैं। संसार में दो प्रकार के लोग रहते हैं। एक वह जिनके पास धन की कमी है। धन के अभाव में वह पूरा पेट भर नहीं खा सकते अथवा उन्हें वह वस्तुएं नहीं मिलती हैं जिनसे शरीर का संरक्षण होता है। दूसरे प्रकार के वह लोग हैं जिनके पास सम्पत्ति है खाने की कमी नहीं है। परन्तु गलत आदतों के कारण अथवा भोजन में पोषक तत्वों का अभाव रहने के कारण उन्हें भी पूरा पोषण नहीं मिल पाता है। ऐसे लोग कमजोर होते हैं। कमजोरी के कारण अधिक या गरिष्ट वस्तुएं खा करके स्वास्थ्य खराब कर लेते हैं। मादक बस्तुओं का प्रयोग चीनी, मिठाई, मिर्च, मसाला आदि अनेकों वस्तुएं मनुष्य खाता है जिसका बुरा प्रभाव मानव शरीर पर पड़ता है। वर्तमान समय में चाय, बिस्कुट, डबल रोटी एवं कोका कोला जैसी वस्तुओं का प्रयोग बरावर बढ़ रहा है। जैसे-जैसे इनका प्रयोग बढ़ रहा है वैसे-वैसे रोग और रोगियों की संख्या भी बढ़ रही है। सैकड़ों वर्ष से चलने वाली औषधियां इसको मिटा नहीं सकी हैं। अब एक ही उपाय है कि प्रत्येक व्यक्ति को भोजन के सम्बन्ध में अच्छी जानकारी दी जाय और उसे पालन करें।

भोजन में सबसे बड़ा महत्व विटामिन का है। प्रचलित प्रथा में भोजन

विटामिनों का अभाव रहता है। विटामिनों के अभाव में ही दवाओं का प्रयोग करना पड़ता है। यदि भोजन में चोकर समेत मोटे आटे की रोटी, बिना मिर्च मसाले की सब्जी, गऊ का दूध और ताजे मौसम के फलों का प्रयोग किया जाय तो मनुष्य को कोई रोग नहीं हो सकता है। हजारों वर्षों से मानव को भोजन बनाने, करने का सही ज्ञान न हो सका। जब तक भोजन में पोषक तत्वों की कमी रहेगी तब तक मानव समाज रोग और दवा के जाल से मुक्त न होगा। इसलिये यदि मानव समाज को सदा स्वस्थ रखना है तो उसे भोजन बनाने और करने का सही ज्ञान देना ही होगा।

• विटामिन ए

विटामिन ए हरी पत्ती के सागों में पाया जाता है। सबसे अधिक ए विटामिन चने के साग में और आम में होता है। विटामिन ए चिकनाई में घुल जाता है। इसके अभाव में आंखों के रोग होते हैं। बालकों का सही परीक्षण किया जाय तो उनकी आँखें कमजोर हो रही हैं। इसका कारण है कि भोजन में हरी पत्ती के साग बहुत ही कम रहते हैं। यदि रहते भी हैं तो उन्हें मिर्च मसाला डाल करके भून कर खाते हैं जिससे विटामिन नहीं मिलते हैं। रतौंधी, ग्लूकोमा, रोहे, मोतिया बिन्द आदि रोग विटामिन ए के अभाव में होते हैं।

डाक्टरों ने बड़े-बड़े अस्पताल खोल रक्खे हैं जिनमें दवा दी जाती है। दवा के स्थान पर मनुष्य को यह बताना चाहिये कि बिना दवा के केवल भोजन के सुधार से कैसे स्वस्थ रह सकते हैं। परन्तु डाक्टर ऐसा करने में इसलिये असमर्थ होते है कि उनका दवा का व्यापार बन्द हो जायगा। मैंने स्वयं प्रयोग किया और हजारों रोगियों को प्रयोग करा करके देखा है उन्हें बिना दवा के भी लाभ हुआ है। डिग्री कालेज रोसरा जि० समस्तीपुर के प्राचार्य जिन्हें ग्लूकोमा हो गया था। आपरेशन कराने के बाद भी उन्हें लाभ नहीं हुआ डाक्टरों ने उन्हें निराश कर दिया। जब उन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा की तो बिना दवा के भी काफी लाभ हुआ। आप उनसे पत्र व्यवहार करके पूछ सकते हैं। जब आपको केवल भोजन के सुधार से ही सदा स्वस्थ

रहने की कला का ज्ञान हो जाता है। फिर भी आप इसे नहीं अपना सकते तो इससे आश्चर्यजनक और क्या हो सकता है। यदि आप सदा स्वस्थ रहना चाहते हैं और अपने परिवार को दवा डाक्टर और रोग के जाल से सदा मुक्त रखना चाहते हैं तो आप प्राकृतिक चिकित्सा का साहित्य पढ़ें, मासिक पत्रिकायें मँगाये उनमें आपको सदा स्वस्थ रहने का ज्ञान मिलेगा।

विटामिन बी० :—

बी विटामिन शरीर के लिये अत्यन्त आवश्यक तत्व है। भूख को बढ़ाना, पाचन शक्ति को ठीक रखना, शौच साफ लाना, आँखों की ज्योति बढ़ाना बी० विटामिन का कार्य है।

बी० विटामिन के अभाव में स्नायविक दुर्बलता, क्रोधी स्वभाव, अशान्ति, अनिद्रा, स्मरण शक्ति की कमी, मानसिक अस्थिरता, ब्लडप्रेसर, लकवा, कब्ज, आदि रोगों की उत्पत्ति होती है।

बी० विटामिन अनाज के चोकर में, चावल के कन में अधिक पाया जाता है। मसीन में अनाज पिसाने से, छान कर चोकर निकाल देने से, मसीन का कुटा चावल और मांड़ निकालने से भोजन में बी० विटामिन की कमी हो जाती है जिन प्रदेशों में चावल अधिक खाया जाता है वहां अनेकों प्रकार के रोग नये दिखाई देते हैं। फायलेरिया, बेरी-बेरी का रोग बी० विटामिन की कमी में होता है।

फौज में जब इस प्रकार के रोगों की वृद्धि हुई तो डाक्टरों ने अनुसंधान किया तो मालुम हुआ कि मसीन के कुटे चावल तथा मांड निकालने के कारण रोग हो रहा है। जब उन्हें हाथ कुटा चावल बिना पालिस का बिना मांड निकाले दिया गया तब बिना दवा के रोग अच्छा हो गया।

बी० विटामिन पानी में घुल जाता है। इसलिये चावल से मांड निकालने से बी० विटामिन मांड के साथ चला जाता है। दाल, चावल, सब्जी आदि के पानी को न फेंके। पकाते समय बटलोई का मुँह खुला न रक्खें। भाप से भी बी० विटामिन नष्ट हो जाता है। धीमी आंच में पकाना चाहिये।

दाल, सब्जी में खटाई, नींबू, टमाटर, कच्चा आम आदि डाल देने से बी० विटामिन अधिक ताप सहन कर सकता है।

बी० विटामिन शरीर को शक्ति देता है बलवान बनाता है शरीर की आयु १०० वर्ष भले ही हो जाय परन्तु सौ वर्ष की आयु में भी आप नव-जवानों की तरह कार्य कर सकते हैं।

बी० विटामिन के अभाव में आंखों की रोशनी कम हो जाती है। भूख कम हो जाती है। शौच साफ नहीं होता। परिपाक यंत्रों में खराबी उत्पन्न होती है। अनिन्द्रा, शिर दर्द, मानसिक तनाव, विभिन्न चर्म रोग, स्नायुविक दुर्बलता, आदि अनेक रोगों की उत्पत्ति होती है।

नीचे लिखे पदार्थों में बी० विटामिन पाये जाते हैं। अंकुरित गेहूँ, हाथ से पिसे गेहूँ के आटे में, गेहूँ के चोकर में, बिना छटा चावल, या कम छटा चावल, जिसका मांड न निकाला गया हो। सभी प्रकार के हरे साग जो छिलके सहित बनाये जाय। जिनका पानी न फेंका जाय। सोयाबीन के दाल को भिगोकर गेहूं के आटे में मिलाकर दूध, दही बनाकर प्रयोग करने से मिलता है। इसके लिये सोयाबीन के प्रयोग की पुस्तक पढ़ें।

सभी प्रकार की दालें, यदि उन्हें बिना दले, रात को भिगो कर बिना छिलका निकाले खाया जाय।

मटर हरा या सूखा, मूंगफली कच्ची, या अंकुरित करके खाई जाय।

गाय का दूध, कच्चा या एक उबाल का लिया जाय जिसमें चीनी न मिलाई जाय।

आलू, मकई, धान का लावा, पोस्ता आदि में भी पाया जाता है।

विटामिन सी०

विटामिन सी० शरीर के लिये परमावश्यक तत्व है। विटामिन सी से दांत हड्डी, मसूढ़े मजबूत रहते हैं। क्योंकि सी० विटामिन और डी० विटामिन कैलशियम को पचाने का कार्य करते हैं। विटामिन से रक्त को ले जाने वाली नाड़ियां सबल होती हैं। रक्त स्राव को रोकने की इसमें अपार क्षमता है। जिनके जोड़ों में दर्द हो, हार्ट के बढ़ने की

शिकायत हो, थोड़ा कार्य करने से थकावट आती हो, हृदय में धड़कन हो, उन्हें नित्य अपने भोजन में सी० विटामिन का प्रयोग अधिक करना चाहिये। किसी भी विटामिन की मात्रा को अधिक लेने का तरीका यह नहीं कि वह वस्तु अधिक खाई जाय, जिसमें विटामिन होती है। बल्कि विटामिन को अधिक मात्रा के लिये, फल के स्थान पर फल का रस लिया जाय। विटामिन सी० स्कर्वी के रोगी के लिये रामबाण है। विटामिन सी युवावस्था को बनाये रखने की अपार क्षमता रखता है असमय में वृद्धावस्था नहीं आती है।

सी० विटामिन की कमी से हड्डियों की कमजोरी, पायरिया, मसूढ़ों से खून आना, दांतों में कीड़ा लगना, रक्त स्राव, दुर्बलता, वजन कम होना, परिपाक यंत्रों की खराबी, माँ के दूध में कमी सन्तान न होना, गर्भपात, दमा, हृदय की धड़कन, हार्ट का बढ़ना, जोड़ों में दर्द आदि अनेकों रोगों की उत्पत्ति होती है।

नीचे लिखी वस्तुओं में सी० विटामिन अधिक पाया जाता है।

(१) नींबू—नींबू दवाई है प्रतिदिन दो नींबू का रस अवश्य लेना चाहिये। प्रातः शौच के पहिले एक नींबू पानी के साथ लें एक नींबू भोजन के साथ दाल सब्जी में डालकर लें।

(२) आंवला—सबसे अधिक सी० विटामिन आँवले में होता है। कच्चे आँवले का रस प्रातः २५ ग्राम पानी के साथ लेना अच्छा है। सूखे आंवले का चूर्ण ५ ग्राम, शहद १० ग्राम मिलाकर रात्रि को लें। आँवले का मुरब्बा लेकर एक कप दूध पी लें।

(३) संतरा (कमला नींबू) श्री डा० हनकी ने पायरिया के कई रोगियों को कमला नींबू का रस दिन में १००० ग्राम देकर लाभ पहुँचाया है।

(४) चना और मूँग—२४ से ४८ घंटे तक भिगो कर रखने से सी० विटामिन पैदा होता है। इन्हें कच्चा ही खाना चाहिये, पकाने से सी० विटामिन ५० से ९० प्रतिशत कम हो जाता है।

इसके अतिरिक्त, पपीता, अन्नानास, टमाटर, आलू, अमरूद, खजूर,

धनियां का पत्ता, बन्द गोभी, चौलाई, गन्ना, फूल गोभी, आदि में भी पाया जाता है।

प्रत्येक व्यक्ति को नित्य ७५ मिली ग्राम सी० विटामिन की आवश्यकता है। गर्भवती महिलाओं को, दूध पिलाने वाली माँ को, दूना सी० विटामिन चाहिये। इसके लिये प्रतिदिन सब्जी का सूप या फलों का रस लेना परमावश्यक है।

विटामिन डी०

विटामिन डी० दुर्लभ और अत्यन्त सुलभता से प्राप्त होने वाला विटामिन है। डी० विटामिन खाद्य पदार्थों में कम पाया जाता है, इससे इसके प्राप्त करने में कठिनाई होती है। परन्तु यदि प्रतिदिन प्रातः काल की धूप का सेवन किया जाय तो डी० विटामिन सहज ही मिल जाता है। परन्तु धूप में काम करने वाले तथा धूप में बैठने वाले असभ्य माने जाते हैं। हीटर की गर्मी में बैठना लोगों को अधिक पसन्द आता है। बड़े शहरों में किसी-किसी मकान में धूप के दर्शन भी नहीं होते। सर्दी के दिनों में यदि नंगे बदन धूप में बैठकर काम करें तो डी० विटामिन जैसी दुर्लभ वस्तु सहज ही बिना मूल्य मिल सकती है।

छोटे बच्चों को धूप में सरसों या तिल का तेल मालिस करके थोड़ी देर धूप में लिटा देने से बच्चों की हड्डियाँ मजबूत बनती हैं। उन्हें सूखा रोग नहीं हो सकता है। बड़े बच्चों को धूप में खेलना चाहिये, जिससे उनके दांत, हड्डी मजबूत बनें। गर्भवती महिलाओं को प्रतिदिन धूप का सेवन करना चाहिये। जिससे गर्भस्त शिशु का ठीक-ठीक निर्माण होता है। गर्भपात की आशंका नहीं रहती है।

डी० विटामिन का सबसे प्रभावकारी कार्य है कि यह कैलसियम को पचाता है। यदि डी० विटामिन न हो तो कैलसियम शरीर के काम नहीं आ सकता है। इसलिये शरीर की सुरक्षा के लिये डी० विटामिन का होना अत्यन्त आवश्यक है।

जो गायें धूप में नहीं रहतीं उनके दूध में डी० विटामिन की कमी

रहती है। इसलिये दूध देने वाले पशुओं को कुछ देर के लिये धूप में रखना चाहिये।

विटामिन ई

विटामिन ई महिलाओं के लिये अत्यन्त आवश्यक तत्व है। सन्तान का न होना, गर्भपात, गर्भ में ही बालक की मृत्यु का होना ई विटामिन की कमी होने से होती है। इसके अतिरिक्त हृदय के रोग, मधुमेह, दमा, रक्त का जमाव, पुराना आंव, असमय में वृद्धावस्था, कब्ज आदि रोग ई विटामिन की कमी से होते हैं। यदि आप प्रतिदिन भोजन में ई विटामिन का प्रयोग करें तो रोग होंगे नहीं यदि ऊपर बताये गये रोग होंगे भी तो ठीक हो जायेंगे। मैंने अनेकों सन्तानहीन महिलाओं को ई विटामिन का भोजन देकर लाभ पहुँचाया है। दमा के अनेक रोगी इससे अच्छे हुये हैं।

ई विटामिन की प्राप्ति का सबसे उत्तम साधन है अकुरित गेहूँ। गेहूँ को २४ घंटे पानी में भिगो दें, बाद में मोटे कपड़े में बांध कर रक्खें, बीच-बीच में पानी डालते जायें जब आधा इन्च अंकुर निकल आवे तब उसे सुखा दें। उसी का आटा दलिया तैयार करके नित्य भोजन में प्रयोग करें आपको ई विटामिन की प्राप्ति हो जायगी। इसके अलावा, पालक मटर की छीमी अंकुरित मूँग, गुड़ का शीरा, चोकर समेत आटा पूर्ण चावल में पाया जाता है।

जिन महिलाओं के सन्तान न होती हो या गर्भपात हो जाता हो उन्हें ४० दिन तक २५ ग्राम अंकुरित गेहू कच्चे ही पीसकर पीना चाहिये।

श्वांस के रोगी को १० ग्राम अंकुरित गेहूँ खाने से लाभ होता है।

धातव लवण का अर्थ एवं महत्व

लवण का अर्थ नमक नहीं है। खाद्य पदार्थ में जो नमक प्राकृतिक तरीके से पाया जाता है उसे लवण कहते हैं। श्रीराम चरित मानस में भी लवण का अर्थ इसी माने में लेना चाहिये।

भक्ति हीन नर सोहै कैसे । लवण बिना बहु व्यंजन जैसे ।।

प्राकृतिक लवण के कई प्रकार के नाम रक्खे गये हैं । जिनके नाम है। कैलसियम, फासफोरस, पोटासियम, सल्फर, क्लोरिन मैगनेसियम, लोहा और आयोडीन प्रधान हैं ।

मानव शरीर के लिये धातव लवण अत्यन्त आवश्यक तत्व है । भूखा रहने से मनुष्य उतनी जल्दी नहीं मरता जितनी जल्दी धातव लवण के अभाव से मर जाता है । धातव लवण की पूर्ति बाहर से नहीं की जा सकती, खाद्य पदार्थों से ही हो सकती है ।

मानव शरीर के संरक्षण और निर्माण के लिये धातव लवण का होना अनिवार्य है । धातव लवण क्या वस्तु है इसका समझना भी आवश्यक है। लकड़ी के जलने से जो राख बचती है उसी प्रकार हम जो भी भोजन करते हैं वह खाद्य पदार्थ आक्सीजन के संयोग से जलता है और जो एक प्रकार की राख बचती है उसे धातव लवण कहते हैं । आयुर्वेद के सिद्धान्त में इसे भस्म कहते हैं ।

शरीर में धातव लवण स्नायु और मांस पेशियों को मजबूत बनाता है । हार्ट को नियमित रूप से गति की क्षमता रखता है । देह में विभिन्न नाड़ियों में रक्त का संचार और दूषित रक्त को बाहर निकालने का काम करता है । शरीर में क्षार और अम्ल की मात्रा को सम बनाये रखता है । भोजन बनाने और करने कराने की जो प्रचलित प्रणाली हैं उनमें धातव लवणों की जब कमी हो जाती है उस समय शरीर संचालनों के यन्त्रों की कार्य क्षमता कम हो जाती है । संचालन यन्त्र जब अपना कार्य ठीक से नहीं करते हैं, उस समय शरीर में अनेकों प्रकार से विपरीत क्रियायें दिखने लगती हैं, जिन्हें हम रोग कहते हैं । रोग होने पर जो दवा हम खाते हैं उनमें भी इसी प्रकार के विटामिन और धातव लवण होते हैं । दवाइयों का प्रभाव तभी पड़ता है जब शरीर में जिस धातव लवण की कमी हो और वह सही मात्रा में पहुँच जाये । यदि जिस धातव लवण की कमी है उसका निदान ठीक न हुआ उसके स्थान पर अन्य कोई धातव लवण शरीर में पहुँच गया तो

कभी-कभी दवा लेने से जो अन्य प्रकार के रोग होते हैं उसका कारण है कि धातव लवण की जो कमी थी वह नहीं पूरी हुई वल्कि जिसकी कमी नहीं थी वह गलत दवा लेने से उसकी मात्रा अधिक हो गई इससे अन्य रोगों की उत्पत्ति हो गई। प्राकृतिक भोजन में ऐसी बात नहीं होती। क्योंकि हम जो फल-सब्जी खाते हैं उनमें एक प्रकार के नहीं अनेक प्रकार के धातव लवण ऐक साथ ही रहते हैं। इसलिये जिस धातव लवण की कमी होगी शरीर उसकी पूर्ति कर लेता है।

प्राकृतिक चिकित्सा की जो विशेषता है वह केवल इसी में है कि वह शरीर को इस योग्य स्वत: बना लेता है कि वह अपना कार्य ठीक से कर सके। क्योंकि प्राकृतिक चिकित्सा शरीर की सफाई करते हुए धातव लवणों की पूर्ति करता है अन्य पैथी में केवल दवाई है सफाई नहीं है। जैसे किसी कपड़े में साबुन लगाकर साफ करके रंग चढ़ाया जाय, तो रंग बहुत अच्छा चढ़ेगा। बिना साबुन लगाये यदि कपड़ा रंगा जायगा तो रंग तो चढ़ेगा परन्तु कपड़े की सुन्दरता व रंग का अधिक दिनों टिकना सम्भव नहीं है। इसी प्रकार अन्य किसी पैथी में जो दवा दी जाती है उससे क्षणिक लाभ तो होता है परन्तु वह लाभ टिकता नहीं है क्योंकि शरीर की सफाई नहीं की गई है। साथ ही दवा नित्य खाने की वस्तु नहीं है भोजन तो हम नित्य ही करते हैं। दवा से धातव लवण तभी तक पूरे होंगे जब तक आप दवा खायेंगे। भोजन से आपको नित्य ही धातव लवण मिलेंगे। इसलिये शरीर को सदा स्वस्थ रखने के लिये भोजन द्वारा ही प्राकृतिक लवणों की पूर्ती करना चाहिये। आज के समाज को दवा की जगह सदा स्वस्थ रहने के भोजन को प्राकृतिक तरीके से करने का ज्ञान देना आवश्यक है। यदि मानव समाज को समाज की सेवा के लिये योग्य बनाना है तो बाल्यावस्था में ही भोजन करने कराने और शरीर को स्वस्थ रखने का ज्ञान दिया जाय। तभी मानव समाज का कल्याण हो सकता है।

धातव लवणों का संक्षिप्त परिचय

शरीर के संचालन संरक्षण और नव निर्माण का काम सभी प्रकार के धातव लवण करते हैं। परन्तु सबसे अधिक आवश्यकया कैलसियम की होती है। शरीर में सभी धातव लवणों की मात्रा का आधा भाग कैलशियम होता है। शरीर में दांत और हड्डी में ९९% कैलशियम है। बाकी एक भाग रक्त आदि में कैलशियम का रहता है। परन्तु एक भाग भी आश्चर्यजनक कार्य करता है। रक्त में थक्का बांधने की जो शक्ति है वह कैलशियम की है। चोट लगने पर अथवा रक्त प्रवाह जब बन्द नहीं होता उस समय डाक्टर कैलशियम के इन्जेक्सन देते हैं। इससे यह बात सिद्ध होती है कि शरीर में कैलशियम की कमी है।

मानव शरीर में कैलशियम की कमी का सबसे बड़ा कारण सफेद चीनी और चीनी से बनी मिठाइयाँ हैं। चाय में जिस चीनी का व्योहार होता है वह भी कैलशियम की कमी करती है। सफेद चीनी का पाचन तभी होता है जब कैलशियम हो। इसलिये चीनी को पचाने के लिये शरीर से प्रकृति कैलशियम लेती है। इसीलिये अधिक चीनी मिठाई खाने वालों के दांत कमजोर हो जाते हैं हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। यदि चीनी का प्रयोग न किया जाय तो कैलशियम की पूर्ति अपने आप हो जाती है।

शरीर में कैलशियम की कमी से पायरिया, दाँतों का क्षय (जिसे कीड़ा लगना कहते हैं) मसूड़ों का सूजना, खून आना, हड्डियों पसलियों में दर्द रहना, जोड़ो में दर्द रहना, हृदय की धड़कन, तथा अनेकों प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं।

सबसे अधिक कैलशियम काले तिल में पाया जाता है। डेढ़ किलो दूध में जितना कैलशियम होता है उतना कैलशियम एक छटांक काले तिल में होता है।

२५० ग्राम काला तिल, १२५ ग्राम अच्छी किशमिश, १२५ ग्राम छोहारा, ५० ग्राम बदाम गिरी। काले तिल को थोड़ा कढ़ाई में डालकर भून लें और सब वस्तुयें मिलाकर कूटकर रख लें। प्रतिदिन बच्चों को एक तोला

बड़ों को दो तोला प्रातः खिलाकर ऊपर से दूध पिला देने से कैलशियम की पूर्ति की जा सकती है। खाँसी, दमा वालों को नहीं खाना चाहिये।

पायरिया, गठिया, लकवा, हृदय की धड़कन, हार्ट, के रोगियों के लिये लाभदायक है। गर्भवती नारियाँ और दूध पिलाने वाली माताओं को अत्यन्त लाभकारी है।

भारतीय संस्कृति में सक्रान्ति के दिन तिल का दान, तिल का स्नान, और तिल का भोजन किया जाता है। मृत व्यक्ति को जल दान में तिलांजलि का विधान भी इसकी महिमा को बताता है। यज्ञ मे काले तिल का प्रयोग भी एक वैज्ञानिक तथ्य है। काले तिल को अग्नि में डालने से उसकी कैलशियम की शक्ति कई लाख गुना बढ़ जाती है। हवन करने से जो धुवाँ उठता है उसमें कैलशियम की शक्ति होती है उससे ही बादल बनते हैं। डी० विटामिन के प्रभाव से जब कैलशियम का पाचन होता है उस समय जो पानी बरसता है वह पानी जमीन में कैलशियम की शक्ति भर देता है। जिससे अनाज का उत्पादन होता है।

तिल के अतिरिक्त दूध, चौलाई, पालक, किशमिश बदाम, मेथी, चने, सरसों, गाजर, तरल गुड़ आदि में कैलशियम होता है।

कैलशियम के पचाने के लिये डी विटामिन की आवश्यकता होती है। इसलिये प्रतिदित प्रातःकाल की धूप का नंगे बदन सेवन करना आवश्यक है। जो गायें धूप में नहीं रहतीं उनके दूध में कैलशियम के पचाने के लिये डी विटामिन की कमी रहती है।

नारियाँ जब गर्भवती होती हैं तथा जब तक बालक को दूध पिलाती हैं, तब उन्हें दूना कैलशियम चाहिये परन्तु कैलशियम के लिये भोजन को दुगना करना बड़ी भूल होगी। अधिक कैलशियम के लिये गाजर, पालक का रस लेना चाहिये। काला तिल, बदाम, किशमिश लेना चाहिये ऐसा न करने से माँ का शरीर कमजोर हो जाता है। क्योंकि बालक माँ के शरीर से ही कैलशियम की पूर्ति करता है।

कमजोर व्यक्ति यदि कुछ दिनों तक अपने भोजन में कैलशियम की मात्रा बढ़ा दें तो उनका शरीर ठीक हो जायगा।

लोहा (फासफोरस)

शरीर की वृद्धि और पुष्टि के लिये लोहा की अत्यन्त आवश्यकता है। लोहा का ३-४ भाग हड्डी में रहता है। भोजन के पचाने और भोजन से बने शर्करा चर्बी आदि पदार्थों को आत्म सात करना लोहे का काम है। इसके अभाव में दांत हड्डी कमजोर हो जाते हैं। बच्चों के शरीर की वृद्धि रुकजाती है। शरीर दुर्बल, मदाग्नि, आदि रोग होने पर भोजन में काफी दिनों तक कैलशियम और फासफोरस की मात्रा अधिक रखनी चाहिये।

लोहा गाय के दूध में अधिक पाया जाता है जिन गायों को हरा चारा नहीं मिलता उनके दूध में फासफोरस की कमी रहती है। इसके अलावा, गाजर तिल, मूंगफली, हाथ कुटा चावल, चोकर समेत आटा, बाजरा, जव, सूखी मकई, कमला नींबू, पालक, चौलाई, लाल साग, आदि के प्रयोग से लोहे की पूर्ति हो जाती है। फल और फलों का रस, सब्जी का सूप लेने से कैलशियम और फासफोरस की कमी शीघ्र ही पूरी की जा सकती है।

शरीर में रक्त के बनाने का कार्य लोहा करता है। रक्त में लाल कणिकाओं की बृद्धि करता है। शरीर को क्षय होने से बचाता है। गर्भस्त बालक तथा नव जात शिशु के लिये लोहा का होना अत्यन्त आवश्यक है। माँ को अपने भोजन में हरे साग जैसे मेथी, पालक, चौलाई, चने का साग, नीम का कोमल पत्ता, किशमिश, पुदीना, सोयाबीन, तिल, तरल गुड़ का प्रयोग करना चाहिये।

नोट :–भोजन को पकाने और पाचक यन्त्र को सबल बनाने में प्रमुख स्थान कैलशियम-फासफोरस का है। इसकी सुरक्षा के लिये सफेद दानेदार चीनी का प्रयोग व तरकारी और दालों को पकाने में सोडे का प्रयोग करना बहुत ही हानिकर है।

आयोडीन–आयोडीन की कमी में गला बढ़ जाता है। जिन स्थानों पर

पानी तथा खाद्य पदार्थों में आयोडीन की कमी होती है वहां गन्ड माला जैसे रोग अधिक होते हैं। टान्सिल भी आयोडीन की कमी के कारण ही होता है।

आयोडीन पानी में उत्पन्न होने वाले पदार्थों में अधिक पाया जाता है। सिंघाड़ा, कमलगट्टा, मखाना, मदई या साठी चावल, पानी में पैदा होने वाली सब्जी, खाँची की शकर आदि में अधिक होता है। सिंघाड़े के छिलके का रस लेना चाहिये।

पोटेशियम शरीर के माँस पेसियों के गठन तथा हड्डियों के जोड़ों में लचीलापन बनायें रखने के लिये जरूरी है। यह टमाटर, गोल आलू, पालक, गाजर विभिन्न फल, चावल, गेहूँ में पाया जाता है।

सोडियम (नमक) का हमारे भोजन में होना जरूरी है इससे अम्लरस पैदा होता है इससे भोजन पचने में सहायता मिलती है तथा कैलशियम तन्तुओं में जम नहीं पाता। इसकी कमी से मूत्राशय और दांतों की पथरी आदि रोग तथा खून विषाक्त हो जाता है। यह दूध, केला और मुख्यतः हरी शाक सब्जियों में अधिकतर पाया जाता है।

मैगनेशियम नींबू, अंजीर, ककड़ी, बादाम, पालक, मूली, पात गोभी में अधिक पाया जाता है इससे हड्डियाँ और दांत मजबूत बनते हैं।

उपर्युक्त सभी धातव लवण शरीर के लिये आवश्यक हैं उन सबकी ऐक साथ पूर्ति तभी की जा सकती है जब हम भोजन में काफी मात्रा में ताजे फल, सब्जी, फलों का रस लेते रहें। जब हम मिल के बने खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन करते हैं। चीनी, चाय, मिल का छटा चावल, मिल का तैल, डबल रोटी, बिस्कुट आदि का प्रयोग करते हैं तभी हमारे शरीर में विटामिन और धातव लवण की कमी हो जाती है। इनकी कमी के कारण ही शरीर में अनेकों प्रकार की विकृति दिखाई देती है जिसे हम रोग के नाम से पुकारते हैं। यदि हम थोड़ी सी भी बुद्धिमानी का परिचय दें और भोजन का प्राकृतिक सुधार करें तो सभी प्रकार के रोग अपने आप चले जायेगें और हम सदा स्वस्थ रह सकेंगे।

कार्वोहाइड्रेट

गेहूँ, चावल, आलू, केला में कार्वोहाइड्रेट जिसे शर्करा कहते हैं। होता है शर्करा खाद्य, शरीर में ताप और शक्ति उत्पन्न करता है। चलना, फिरना, दौड़ना तथा शरीर के प्रत्येक अगों का संचालन शर्करा के द्वारा ही होता है। शरीर में माँस का जो हिस्सा है यह सब शर्करा खाद्य ही है। जिनका शरीर अधिक मोटा होता है उनके शरीर में चर्बी अधिक इकट्ठा हो जाती है। यह उन्हीं लोगों को होता है जो शारीरिक श्रम नही करते है। रोटी, दाल, भात, घी, दूध अधिक खाते हैं, शरीर से श्रम होता नहीं इसलिये उनका शरीर मोटा हो जाता है। यदि मोटे मनुष्य कुछ दिनों के लिये रोटी, भात, दूध, घी, आदि कम कर दें, सब्जी और फल की मात्रा बढ़ा दें तो उनका शरीर संतुलित हो जायेगा। इसके विपरीत जो मजदूर और किसान जिन्हें श्रम अधिक करना पड़ता है उन्हें शर्करा खाद्य कम मिलने के कारण शरीर दुबला रहता है। परन्तु इस बात का ध्यान रखना आवश्यक है कि मोटा होने के लालच से अधिक खाना उचित नहीं है। हमेशा शर्करा खाद्य के साथ-साथ सब्जी फल को अवश्य खाना चाहिये। सब्जी, फल के न खाने से भी शरीर दुबला और मोटा हो जायगा। क्योंकि मनुष्य के शरीर का रक्त छार प्रधान होना आवश्यक है। जब शरीर में अम्ल की प्रधानता हो जाती हैं तो रक्त में खटास उत्पन्न हो जाती है जिससे रोगों की उत्पत्ति होती है।

अधिक शर्करा खाद्य खाने से क्लोम और जिगर खराब हो जाते हैं छोटे बच्चों को अधिक शर्करा खाद्य देने से जिगर खराब हो जाते हैं। जो लोग रोटी, दाल, भात ही खाकर रहते हैं उनके शरीर में मोटापा, जोड़ों में दर्द, रक्तालम्ता आदि रोगों की उत्पत्ति होती है। जो लोग रोटी, चावल, आलू, केला आदि को अच्छी तरह चबाते नहीं है उनके शरीर में भी शर्करा खाद्य का पाचन ठीक नहीं होता है जिसके कारण भी रोगों की उत्पत्ति होती है।

शरीर में शर्करा खाद्य दो प्रकार से पहुँचाया जाता है। एक तो प्राकृतिक शर्करा, जैसे खजूर किशमिश, केला, चीकू, गन्ने का ताजा रस,

शहद, तथा अन्य मीठे फलों की शर्करा शरीर के लिये पोषण देने का काम करती हैं। परन्तु दानेदार चीनी, चीनी से बनी अनेक प्रकार की मिठाइयाँ, शरीर के लिये अत्यन्त हानिकर हैं। फलों में जो शर्करा होती है वह लाभ करती है उसको पचाने में शरीर को अधिक श्रम नहीं करना पड़ता है। परन्तु चीनी जाति की शर्करा को पचाने के लिये प्रकृति को शरीर से कैलशियम निलाकने की आवश्यकता होती है। तभी चीनी की शर्करा पचाई जा सकती है। कैलशियम के अभाव में शरीर की हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। असमय में दांत गिर जाते हैं। छोटे बच्चों को दूध में चीनी मिलाकर देना अत्यन्त हानिकर है इससे उनके जिगर ख़राब हो जाते हैं। उनके शरीर का अच्छा निर्माण नहीं हो पाता है इसलिये यह ध्यान रखना चाहिये कि बच्चों के शरीर का निर्माण करने के लिये चीनी, मिठाई न दी जाय।

वर्तमान समय में जो सुगर के रोगी बढ़ रहे हैं उसका मुख्य कारण है कि रोटी, भात, दाल, आलू, केला, चीनी आदि का अधिक प्रयोग करते हैं। यदि ऐसे लोग शर्करा खाद्य को कम करके सब्जी फलों का अधिक प्रयोग करें तो बड़ा उपकार हो सकता है।

शरीर का तापमान (कैलोरी)

मनुष्य जो भी भोजन करता है। भोजन पचने के बाद शरीर में ताप और शक्ति उत्पन्न करने को कैलोरी कहते हैं। एक पौण्ड जल को ४ डिग्री तक गरम करने के लिये जितनी गर्मी की आवश्यकता है शरीर में उतनी गर्मी लाने को कैलोरी कहते हैं। शरीर में हार्ट और फेफड़े बराबर कार्य करते हैं। इनको प्रतिदिन कार्य करने के लिये ईंधन (कैलोरी) की जरूरत होती है। जो लोग बौद्धिक कार्य करते हैं उन्हें २४०० कैलोरी, साधारण श्रम करने वालों को ३००० कैलोरी, और अधिक श्रम करने वालों को ३६०० कैलोरी की आवश्यकता होती है। पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं को कैलोरी की कम आवश्यकता होती है। उन्हें क्रमश: २१०० व २५०० और ३००० से अधिक आवश्यकता नहीं रहती। गर्भावस्था में २१०० और बच्चे को दूध पिलाने के समय २७०० कैलोरी की जरूरत होती है।

बालकों के लिये तापमान की आवश्यकता

बाल्यावस्था में शरीर की वृद्धि होती है उस समय उन्हें अधिक कैलोरी की आवश्यकता होती है। १ से ५ वर्ष के बच्चों को प्रतिदिन ६०० कैलोरी, उसे ५ वर्ष तक के लिये १२०० कैलोरी, ५ से ६ तक के लिये १४०० कैलोरी, ७ से ९ तक के लिये १७०० कैलोरी, ९ से १२ तक के लिये २००० कैलोरी, १२ से १५ तक के लिये २४०० कैलोरी, १५ से २१ वर्ष तक के लिये २७०० कैलोरी, की आवश्यकता होती है। २४ वर्ष के बाद शरीर की वृद्धि रुक जाती है उस समय केवल शरीर की मरम्मत के लिये ही कैलोरी की आवश्यकता होती है।

भोजन में शर्करा जाति के खाद्यों की अपेक्षा चिकनाई वाले पदार्थों में तापमान अधिक होता है। १०० ग्राम मक्खन में ७५५ कैलोरी, १०० ग्राम खजूर में २८३ कैलोरी होता है। सब्जी और फल में तापमान कम होता है। सौ ग्राम सेव में ५६, टमाटर में २१ और खीरा में १४ कैलोरी होता है। किस खाद्य पदार्थों में कितनी कैलोरी होती है उसका नक्शा पीछे दिये खाद्य के पोषक तत्व चार्ट में देखिये।

भोजन के समय यदि इस बात पर ध्यान रक्खा जाय कि किस खाद्य में कितनी कैलोरी है उस हिसाब से हमें कितना और कौन सा भोजन लेना चाहिये। स्वास्थ्य के लिये इस बात का ध्यान रखना जरूरी है।

गर्भावस्था में संयम और भोजन

शरीर के नव निर्माण का कार्य माँ के गर्भ से प्रारम्भ होता है। पहिली सन्तान के उत्पन्न करने में ही सावधानी रखनी चाहिये। भोजन के साथ साथ गर्भावस्था में संयम से रहना अत्यन्त आवश्यक है। यदि मानसिक नियंत्रण न हो सके तो नारी को अपने मां के घर पर रहना चाहिये। गर्भावस्था में मैथुन करना उतना ही हानिकर है जितना मासिक धर्म की अवस्था में। जिस ओजस शक्ति से बालक के शरीर का निर्माण होता है उसका सुरक्षित रखना, हीरा, जवाहरात से भी कीमती है। हीरा, जवाहरात तो मिल सकते हैं परन्तु गया हुआ यौवन वापस नहीं आ सकता है। जैसे ही आशंका हो कि गर्भ है उसी समय से पत्नी को पति से अलग शयन करना चाहिये। एक कमरे में जो सोने की प्रथा चली है वह दाम्पत्ति जीवन के लिये उसी प्रकार है जैसे कोई जिस डाल पर बैठा हो उसी को काट रहा हो। वर्तमान समय में यही हाल है जिस शरीर पर संसार का सारा सुख आधारित है हम अज्ञानता बस उसी शरीर को बिगाड़ते रहते हैं।

समाज में लोग धन संग्रह करके धनी कहलाते हैं। परन्तु धन से अधिक महत्व शरीर के स्वास्थ्य का है, जिसका शरीर ठीक नहीं रहता उसे धन से कैसे सुख मिलेगा।

संसार में आज अनेकों प्रकार की शिक्षा दी जाती हैं परन्तु पति पत्नी के आन्तरिक व्योहार की शिक्षा का अत्यन्त अभाव है। बहुत से नव युवक तो युवावस्था आने के पहले ही वृद्ध हो जाते हैं। उसका मूल कारण है कुसंगति में पड़ कर वह अपनी क्षणिक सुख की आसक्ति के कारण वीर्य शक्ति को बरबाद करते रहते हैं।

काम वासना के उत्तेजित होने का कारण भोजन भी है सतोगुणी भोजन से सतो गुणी विचार बनते हैं। अधिक मिर्च मसाला, चाय, चीनी, मिठाई आदि बस्तुएं मानसिक दोषों को उत्पन्न करती हैं।

गृहस्थ जीवन में ब्रह्मचर्य का पालन किन नियमों से किया जाय उसको संक्षेप में लिख रहा हूँ। बताये गये नियमों के अनुसार भी यदि पति-पत्नी का सम्बन्ध रहे तो भी वह गृहस्थ ब्रह्मचारी कहे जाते हैं।

ब्रह्मचर्य पालन करने के नियम

१—सोलह वर्ष की आयु तक विद्याध्यन करते हुए पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिये।

२—ब्याह होने के बाद जब तक गर्भ न रहे सप्ताह में एक बार सम्भोग करना उचित है।

३—प्रतिपदा, एकादशी, अमावस्या, पूर्णिमा, अष्टमी, ब्रत त्योहार के दिन सम्भोग न करें।

४—भोजन के दो घंटे पहले और ६ घंटे के बाद ही सम्भोग करें भोजन करके तुरन्त सम्भोग करना अत्यन्त हानिकर है।

५—मासिक धर्म के सात दिनों तक सम्भोग न करें।

६—सम्भोग का समय रात्रि १२ से ३ तक का होता है। दिन में कभी न करें।

७—सम्भोग के बाद पेशाब करना आवश्यक है। जिस दिन सम्भोग करना हो उस दिन रात्रि को केवल फल खायें।

८—सम्भोग के बाद कभी भी बालक को दूध न पिलाया जाय माँ का दूध उस समय जहर का काम करता है। सूखा रोग हो जाता है।

९—सरदी, जुकाम, खाँसी, ज्वर के समय सम्भोग करने से दमा, टी० बी० ब्राकटाइस, इन्सीफीलिया, आदि रोगों की उत्पत्ति होती है।

१०—सन्तान से बचने के लिये, नारी शहद, सरसों का तेल, फिटकरी का पानी लगा लें तो गर्भ नहीं रहता है। अथवा गरम पानी का डूस ले लें।

११—सम्भोग के बाद अलग शयन करना आवश्यक है।

१२—प्रातः स्नान करके १०८ बार गायत्री का जप करें। श्री शंकर जी को जल चढ़ावें, हनुमान चालिसा का पाठ करें।

१३–गर्भ रहने के दिन से जब तक बालक दूध पीता रहे तब तक पति पत्नी दोनों को पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन करना परमावश्यक है ।

१४–अश्लील साहित्य, सिनेमा, अशोभित विनोद से भी काम वासनायें उत्पन्न होती हैं ।

१५–अधिक श्रृङ्गार की भावना भी काम वासना उत्पन्न करती हैं ।

१६–ब्रह्मचर्य के पालन करने में मेहन स्नान, कटिस्नान, सूर्य नमस्कार अत्यन्त सहायक है ।

१७–योगासन, तथा प्राणायाम करना अत्यन्त आवश्यक है । इससे वीर्य की ऊर्ध्व गति होती है जिससे काम वासना की उत्पत्ति होती है ।

१८–गर्भावस्था के समय क्रोध, चिन्ता, शोक न करें । रोना, अधिक हँसना, दौड़ना, तेजी के साथ सीढ़ी पर चढ़ना, भारी वस्तु उठाना, अधिक जागना या सोना, कठिन व्रत (उपवास) करना, मैथुन करना यह सब कड़ाई के साथ त्याग करें ।

प्रत्येक मनुष्य जो भोजन करता है उसका पुरुष शरीर में वीर्य और नारी शरीर में रज की उत्पत्ति होती है । वीर्य और रज के सम्मिश्रण से ही गर्भ धारण होता है । दूध से मक्खन अलग हो जाने पर दीपक की तरह प्रकाश देता है । उसी प्रकार यदि योगासन, प्राणायाम, साधन भजन, सत्संग, धार्मिक ग्रन्थ पढ़ने से भी वही वीर्य शक्ति घृत की तरह से ज्ञान का प्रकाश देता है । इसीलिये जो ऋषि मुनि ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं उन्हें ब्रह्म ज्ञान और आत्म-ज्ञान की प्राप्ति होती है ।

वर्तमान समय में नव युवकों में जो आलस्य, विलासिता और अकर्मण्यता के दोष दिखाई देते हैं उनका मूल कारण माता-पिता की असावधानी है । हजारों, लाखों, करोड़ों माता-पिता गर्भावस्था के नियमों को नहीं जानते हैं । इसकी शिक्षा न तो माता-पिता अपने बालकों को देते हैं न गुरू, अध्यापक आदि । यह लोग स्वयं जानकारी नहीं रखते हैं यदि रखते हैं तो संकोच वश नहीं कहते हैं । न इस प्रकार की स्पष्ट शिक्षा देने वाला साहित्य ही है । स्त्रियों और सखी सहेलियों के साथ में पड़कर जो बुराइयां उत्पन्न होती हैं, जिनका

जिनका भयंकर परिणाम अनेकों नव युवकों को भोगना पड़ता है। बाल्यावस्था की भूल जीवन के अन्त तक दुःख ही देती हैं। जिस प्रकार किसी मकान की नींव कमजोर हो वह मकान अधिक दिनों नहीं टिक सकता है। इसी प्रकार बाल्यावस्था मानव जीवन की नींव है।

माता-पिता को चाहिये कि स्वस्थ और बुद्धिमान सन्तान की उत्पत्ति के लिये ब्रह्मचर्य के नियमों का कड़ाई के साथ पालन करें।

किसी मशीन को देखिये, वह मशीन जिस कारखाने में निर्माण की गई है जैसा कारखाना होगा वैसी मशीन होगी। जिन तत्वों से मशीन बनी है वह तत्व जैसे होंगे वैसी मशीन होगी। इसी प्रकार मां के गर्भरूपी कारखाने में नौ महीने मानव शरीर के निर्माण का कार्य होता है। यदि गर्भरूपी कारखाना ही ठीक न हो तो फिर उससे बनने वाला शरीर कैसे ठीक बनेगा। इस रहस्य को बहुत कम लोग जानते हैं। गैर जानकारी के कारण ही लोगों का जीवन दुःखी अशान्त रहता है।

सबसे बड़ा प्रभाव गर्भावस्था में मां के भोजन का पड़ता है। इसलिये गर्भावस्था से लेकर १६ वर्ष की आयु तक कैसा भोजन होना चाहिये। इसकी तालिका दी जा रही है। सभी के शरीर और प्रकृति के अनुसार बनावट अलग अलग होती है। नीचे जो तालिका दी जा रही है उसमें अपनी सुविधा के अनुसार कुछ बदल भी सकते हैं।

गर्भावस्था में भोजन का चुनाव इस प्रकार करें कि कम भोजन में विटामिन और धातव लवण अधिक मिल सकें। भोजन के पचाने में अधिक शक्ति न लगे। इसका सबसे सुन्दर तरीका है कि भोजन में सूखे फल, ताजे फल, ताजी हरी सब्जियां, फलों का रस, सब्जी का सूप लिया जाय। अनाज की मात्रा कम कर दी जाय। चाय, चीनी, मिठाई, खटाई, घी तैल की बनी वस्तुओं का व्योहार न किया जाय। इन वस्तुओं के खाने से गर्भस्थ शिशु का शरीर अच्छा नहीं बनता है। आप अनुभव करते होंगे कि बहुत से बालकों को जन्म लेते ही अनेकों रोग सताने लगते हैं। बच्चे के शरीर का निर्माण मां के भोजन से होता है। जैसा भोजन किया जायगा वैसा ही शरीर बच्चे का बनेगा।

आज कल नारियों को इस बात का ज्ञान ही नहीं है कि किस समय कैसा भोजन लेना चाहिये। बहुत सी ऐसी प्रचलित मान्यतायें हैं जो स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त हानिकर हैं। बहुत सी नारियां मिट्टी खाती है बहुत सी नारियां बाजार बनी वस्तुऐं खाती हैं और कहती हैं कि बच्चा मांग रहा है।

गर्भावस्था में कैलसियम, फासफोरस, आयोडीन, विटामिन ए० बी० और ई अधिक मात्रा में लेना आवश्यक है। परन्तु इस बात का ध्यान रखना आवश्यक है कि विटामिनों को अधिकता के लिये कभी भूलकर भी अधिक भोजन न लिया जाय। जिन वस्तुओं में अधिक विटामिन पाये जाते हों उनको भोजन में लेना चाहिये। स्थूल खाद्य की जगह रस का प्रयोग किया जाय।

विटामिनों और घातव लवण के साथ साथ ऐसे आहार की भी जरूरत है जो शरीर के निर्माण में सहयोग देते हैं। प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, चर्बी, इन तीन पदार्थों का भी शरीर से अत्यन्त प्रयोजन रहता है। इनका विवेचन पीछे दिया जा चुका है। फिर भी यहां संक्षेप में लिख रहे हैं।

प्रोटीन :—

सब प्रकार की छिलके सहित दालें, दूध, सोयाबीन का प्रयोग भोजन में किया जाय।

कार्बोहाइड्रेट :—

सभी प्रकार के अनाज, आलू, केला, गुड़ और शक्कर आदि का प्रयोग करें परन्तु यह सब मशीन की बनी न हों।

चर्बी :—

मूंगफली, गरी, काला तिल, सफेद तिल्ली, अलसी, बादाम, मक्खन, गाय का घी, का प्रयोग करें।

२४ घंटे के लिये भोजन तालिका

गर्भावस्था में भोजन :—

जब तक बच्चा गर्भ में रहे तब तक चावल, गेहूँ, बाजरा, सोयाबीन के आटे की रोटी ४०० ग्राम, दाल ७० ग्राम, हरी सब्जी १०० ग्राम, सलाद

१०० ग्राम, फल १०० ग्राम या दही-मट्ठा ५०० ग्राम, चिकनाई ३० ग्राम और गुड़ ४० ग्राम लेना चाहिये।

बच्चे को दूध पिलाते समय का भोजन :—

अनाज ४०० ग्राम, दाल ५० ग्राम, सोयाबीन १०० ग्राम, हरी सब्जी १५० ग्राम, सलाद १२५ ग्राम, फल १०० ग्राम, दूध दही ५०० ग्राम, चिकनाई १५ ग्राम, देशी शक्कर गुड़ या किसमिस १०० ग्राम या भिगोई किसमिस का पानी।

नोटः—ऊपर की सभी वस्तुऐं प्राकृतिक तरीके से बनाकर प्रयोग करें। बिना भूख के कभी न खायें। भूख न रहने पर केवल फल और फलों के रस से भी काम चलाया जा सकता है। बिना भूख के खाने से कोई वस्तु लाभकारी नहीं करती बल्कि उल्टे हानि पहुँचाती है।

बच्चों का जीवन

आपके बच्चे भविष्य के नव जीवन हैं। भारत का क्या सारे विश्व की सुख शान्ति बच्चों के नव निर्माण पर ही निर्धारित है। आपने जो कुछ सम्पत्ति इकट्ठा की है वह सब इन्हीं नन्हें-मुन्ने के भविष्य के लिये की है। आप चाहते हैं कि हमारे बालक सदा सुखी निरोग रहें। आप अपने बच्चे को कभी दुःखी नहीं देखना चाहते हैं। जरा सी भी कोई तकलीफ बच्चे को होती है आपका हृदय दुःख से भर जाता है। माँ तो दिन रात जागती रहती है उसे खाना पीना भी अच्छा नहीं लगता है। छोटा से छोटा रोग होने पर आप तुरन्त डाक्टर को बुला लाते हैं। कितना पैसा क्यों न खर्च हो जाय फिर भी आप दवा कराते हैं। आप चाहते हैं कि बच्चा जल्दी से जल्दी ठीक हो जाय। आप जब बाहर से आते थे बच्चे को देखकर आपका हृदय खिल जाता था। माँ दिन भर में कितनी बार बच्चे को गोद में लेकर आनन्द का अनुभव करती थी। परन्तु आज तो उसका मुन्ना, गुड्डी, पप्पू को तेज ज्वर है बेहोश पड़ा है सारा सुख विलीन हो गया है, खाना-पीना अच्छा नहीं लगता, लगे भी कैसे जिसका प्यारा बालक बेहोश पड़ा हो उसे कैसे रोटी अच्छी लगेगी आप भी आज दफ्तर नहीं गये, कई डाक्टरों का परामर्श लिया, बड़ी दौड़-धूप की,

परन्तु ज्वर जरा भी हल्का नहीं हुआ है। ऐसी घटनायें ऐक बार नहीं बार-बार आती रहती है। अभी-अभी तो मुन्ना का ज्वर ठीक हुआ ही था कि मुन्नी को ज्वर आ गया मुन्नी ठीक हुई तो पप्पू बीमार पड़ गया। ज्वर तो ठीक हुआ परन्तु खांसी बराबर आती है रात भर खांसी के मारे सो नहीं पाता, शरीर भी दुबला हो गया है। डाक्टर कहता है इसका तो जिगर खराब हो गया है। जिस घर में भगवान की दया से छोटे-बड़े १०-१२ बच्चे हैं, वहां तो एक व्यक्ति दवा लाने वाला अलग ही रहता है। एक डाक्टर नित्य आकर घर के सभी लोगों को देखकर दवा देता रहता है। दस बीस रु० नित्य ही खर्च हो जाय इसकी आपको चिन्ता नहीं है। परन्तु बालकों का रोग ठीक नहीं होता है। डाक्टर साहब क्या बात है बच्चे सब बराबर बीमार रहते हैं कोई ऐसा उपाय बताइये कि जिससे घर से रोग चला जाय। डाक्टर ने कहा अभी सेठ जी यह बच्चे हैं खाते-पीते रहते हैं ऐसा ही चलता रहेगा। दवा तो देखिये हम कितनी अच्छी देते हैं। पप्पू को कल से ज्वर नहीं उतरा है। इसे खाने को क्या दिया जाय। डाक्टर ने कहाकि चाय बिस्कुट और डबल रोटी खिलाइये, सिंगल रोटी नहीं डबल रोटी, बताइये रोग कैसे जायेगा। रोग चला जाय तो फिर डाक्टर की क्या जरूरत रहेगी। क्या आज समाज की ऐसी दशा नहीं हो रही है। एक घर नहीं अनेकों घर हैं। इस व्याधि से ग्रसित जिन्हें न रोग छोड़ता है न डाक्टर न दवा। गरीब बेचारों की जो दुर्दशा है उनकी गाथा कौन कहेगा। यह तो ऐसे घरों की कहानी है जो धनी है बुद्धिमान हैं। स्वयं डाक्टरों के यहाँ जाकर देखें तो पता लगेगा कि गुड्डू तो सदा बीमार ही रहता है। गुड्डू की मम्मी को हाई ब्लड प्रेसर है मोटापा के कारण चलना फिरना भी कठिन है। फिर आप ही बताइये कि जब डाक्टर के घर से रोग नहीं जाता तब आपके घर से कैसे जायेगा।

रोग क्यों होता है क्या आपने तथा डाक्टर ने कभी सोचा है अब विचार कीजिये रोग कहीं बाहर से नहीं आता है, वह स्वयं आपकी भूल का परिणाम है। आप बच्चों को जो भोजन देते हैं वही रोग की उत्पत्ति का कारण है। जब तक आपको बच्चे की माँ को बच्चों को, क्या खिलाना चाहिये, कब

खिलाना चाहिये इसका ज्ञान ही नहीं है तो रोग कैसे पीछा छोड़ सकता है। इसलिये यदि आप चाहते हैं कि बच्चे कभी बीमार न पड़े तो पुस्तक में बताये गये नियम के अनुसार बच्चों को भोजन दीजिये। यदि आप इस भूल को सुधार लेंगे तो आपके बच्चे सदा निरोग रहेंगे।

बच्चों को उत्तम शिक्षा

बच्चों को स्वस्थ रखने एवं उनके जीवन को आदर्श बनाने के लिये माता-पिता को अपने बच्चों को नीचे दिये गये नियमों की जानकारी देना चाहिये। इससे आपके बच्चे निरोग, सुयोग्य एवं बुद्धिमान बनेंगे।

१—प्रातःकाल उठने से क्या लाभ होता है ?

२—योगासन करने से क्या लाभ होता है ?

३—प्राकृतिक भोजन करने से लाभ एवं भोजन करने के नियम।

४—आँखों, दांतों और शरीर की सुरक्षा एवं सफाई करने के उपाय।

५—चीनी, चाय, बिस्कुट, डबल रोटी खाने से क्या हानि होती है ?

६—बच्चों को उत्तम शिक्षा (जिस शिक्षा से बच्चों का विकास हो।)

७—उत्तम पुस्तकें पढ़ने से लाभ।

८—सिनेमा, अश्लील, गन्दे खेलों से क्या हानि होती है ?

बच्चों का भोजन

एक वर्ष तक के बच्चे का भोजन :—

बालक के जन्म के पहले ही प्रकृति उसके पोषण के लिये जो आहार उपयुक्त है वह स्वयं भेज देती है। बच्चे का मुख्य भोजन माँ का दूध है। एक वर्ष तक माँ को अपने दूध पर बच्चे को रखना चाहिये। माँ के दूध में ईश्वर ने सब प्रकार के तत्वों को रक्खा है। यदि माँ का दूध न होता हो तो पहले यह उपाय करें कि माँ का दूध बढ़े। उसका सरल उपाय हैं कि जब माँ बच्चे को दूध पिलावे उसके आध घण्टे पहले २०० ग्राम दूध पी लें। जब तक माँ बच्चे को दूध पिलावें तबतक माँ को अपने दैनिक भोजन में सब्जी और

काला तिल, किशमिश, बादाम, गाजर का रस, पालक का रस, ५ तोला एवं सोयाबीन का प्रयोग करना चाहिये। इससे दूध में बृद्धि भी होगी और कैल-शियम की मात्रा बढ़ जायेगी। इस प्रकार माँ का दूव रोग के कीटाणु नष्ट करता है पेट साफ रखता है तथा वच्चे के शरीर के नव निर्माण में बहुत सहायक होता है।

यदि कोशिश करने पर भी माँ का दूध न बढ़े या बच्चे को अनुकूल न पड़े तो बकरी या गाय के दूध में तीन गुना पानी मिलाकर एक उबाल देकर पिलावें। यदि दूध न मिले तो मिल्क पाउडर का दूध बनाकर पिलाना चाहिये या इसके भी अभाव में फलों का रस देना चाहियें। सब्जी में अधिक पानी डालकर सूप दिया जा सकता है। पर कम से कम ३ माह तो दूध अवश्य पिलाना चाहिये।

बच्चे को पानी पिलाते रहना चाहिये। दो बार के आहार के बीच में पानी पिलाना आवश्यक है।

६ माह के बच्चे कोलोहा और कैलशियम की आवश्यकता हो जाती है इसलिये सब्जी का सूप अवश्य देना चाहिये। माँ का दूध छोड़ देने के बाद कम से कम ५०० ग्राम दूध नित्य बच्चे को दिया जाय यदि दूध न पचना हो तो दही, मट्ठा देना अत्यन्त लाभकारी है। दही बच्चे को अधिक शक्ति देता है। दही से पाखाना पतला तथा पायरिया नहीं होता है।

यदि बालक को अन्य पदार्थ खाने देने की आवश्यकता हो तो गाजर, खजूर, मौसमी, सन्तरे, सेव, खीरा, ककड़ी का रस दूध के साथ मिलाकर देना चाहिये। ठोस फलों में पका पपीता, पका केला, देना अच्छा है। खूब पके केला को दूध के साथ अच्छी तरह मिलाकर कपड़े से छानकर दें। इससे दूध मीठा भी हो जायेगा और पौष्टिक भी। एक सफेद इलायची पीसकर मिला देने से दूध जल्दी पच जाता है। दूध पिलाने के बाद दो चम्मच सन्तरे का रस या मौसमी का रस पिलाना अत्यन्त लाभकारी है।

दूध को मीठा करने से लिये चीनी भूलकर भी न डालें किशमिश को

पानी में भिगो दें, फूल जाने पर उसे मलकर कपड़े से छान दें वही पानी मिलाना चाहिये। शहद या गुड़ को पानी में घोल कर मिलाकर पिलावें। चीनी से कैलशियम की कमी हो जाती है और किशमिस से कैलसियम की मात्रा बढ़ जाती है।

सब्जी, फल, दूध की मात्रा १२ वर्ष तक बराबर रखनी चाहिये।

नोट:—दूध के अभाव में सोयाबीन का दूध, दही, मट्ठा बनाकर दे सकते हैं।

एक वर्ष से अधिक उम्र के बच्चों के लिये भोजन :—

१२ से १८ माह तक।

७ बजे—मां का दूध या अन्य दूध, सन्तरे या मौसमी का रस २५ ग्राम।

१० बजे—हाथ कुटे चावल की खीर जिसमें पपीता, केला, शहद, किसमिस मिलाकर बनाई जाय।

१२ बजे—मां का दूध या अन्य कोई दूध, पपीता, सन्तरा, गेहूँ का महीन दलिया दिया जा सकता है।

३ बजे—पपीता, गाजर, टमाटर, अमरूद, सन्तरा, मौसमी का रस, दूध के साथ।

६ बजे—मां का दूध या अन्य ताजा दूध, फल या फलों का रस दिया जाय।

रात्रि १० बजे—केवल मां का दूध देना चाहिये।

नोट:—इस बात का ध्यान रखना आवश्यक है कि बिना भूख के बच्चों को न खिलाया जाय। अक्सर जब कभी बालक रोता है तभी उसे माँ दूध पिलाने लगती है। एक भोजन के मध्य में कम से कम दो घंटे का अन्तर अवश्य रक्खा जाय। नमक, चीनी एवं घी, तेल की बनी वस्तुएें अभी नहीं देना चाहिये।

दो से तीन वर्ष के बालक का भोजन :—

६ बजे—दूध, सन्तरे मौसमी का रस दिया जाय।

१० बजे—रोटी २५ ग्राम, सब्जी २५ ग्राम, फल १०० ग्राम।

दही या मट्ठा १०० ग्राम ।

१२ बजे—दाल, चावल, फल, सब्जी, दही या मट्ठा ।

४ बजे—दूध, सन्तरा, मौसमी, पपीता, गाजर, सेव, खीरा, ककड़ी, अंगूर आदि फल दिये जाय । खरबूजा, आम भी दिये जा सकते हैं ।

७ बजे—रोटी-चावल की खीर, गाजर की खीर, सब्जी, फल, दलिया दिया जाय ।

१० बजे—रात्रि दूध और फल दिये जाय ।

३ से ७ वर्ष तक के बच्चों के लिये भोजन :—

६ बजे प्रातः केवल फल दीजिये ।

९ बजे—रोटी १०० ग्राम, दाल १०० ग्राम, सब्जी १०० ग्राम, फल ५० ग्राम, दूध २० मिनट के बाद दीजिये । दही, मट्ठा साथ में ले सकते हैं ।

१२ बजे—चावल की खिचड़ी, सब्जी, फल, सलाद ।

४ बजे—केवल फल और दूध दें ।

७ बजे—दलिया, रोटी, सब्जी दाल, फल, २० मिनट बाद दूध दें ।

नोट :—रात्रि में भोजन न दिया जाय । सोते समय दूध देना हानिकर है । सोयाबीन के आटे की रोटी, दही, खीर, पकौड़ी आदि बनाकर दे सकते हैं । सप्ताह में एक दिन मिठाई, चाट, पूड़ी, कचौड़ी, हलुआ आदि बनाकर दे सकते हैं ।

७ से १२ वर्ष तक :—

७ बजे—केवल फल, या अंकुरित चना, किसमिस, दलिया ।

१० बजे—रोटी, दाल, चावल, सब्जी, सलाद, सोयाबीन का पापड़ । २५ मिनट बाद २५० ग्राम मीठा दूध ।

४ बजे—केवल फल और दूध दीजिये ।

८ बजे—रोटी या दलिया, सब्जी, फल, सलाद, २५ मिनट बाद दूध २५० ग्राम ।

छोटे बच्चों को दूध देने का नक्शा

नोट—नीचे की मात्रा २४ घण्टे के लिये है ।

आयु	दूध की मात्रा	पानी की मात्रा	शहद या किशमिश	सन्तरा या मौसमी का रस	शक्कर देशी
७ दिन	३ तो०	८ तो०	१ तो०		
१४ दिन	७ तो०	१० तो०	२ तो०		
१ माह	१० तो०	१२ तो०	३ तो०		
२ माह	१५ तो०	१५ तो०	५ तो०		
५ माह	२५ तो०	२० तो०	४ तो०	५ तो०	१ तो०
१० माह	३५ तो०	२० तो०	५ तो०		
१ वर्ष	४० तो०	२५ तो०	५ तो०	५ तो०	२ तो०
४ वर्ष	६० तो०	३० तो०	५ तो०	१० तो०	४ तो०
१० वर्ष	७० तो०	३० तो०	५ तो०	१५ तो०	५ तो०

विशेष :—(१) पतला दूध देने से जल्दी पचता है ।

(२) दूध गाय या बकरी का दिया जाय ।

(३) शहद या किशमिश का पानी पिलाने से बच्चे स्वस्थ रहते हैं । उनकी हड्डियां मजबूत होती हैं ।

(४) दूध के बाद सन्तरे का रस देने से दूध जल्दी पचता है ।

(५) दाने दार चीनी नहीं देनी चाहिये, देशी दें ।

बच्चों को स्वस्थ रखने के उपाय

१—प्रतिदिन धूप में तिल या सरसों के तेल की मालिस अवश्य करना चाहिये। धूप की किरणों से बालक को डी० विटामिन मिलता है। डी० विटामिन से कैलसियम का पाचन होता है। कैलसियम बच्चों की हड्डियों को नव-निर्माण और मजबूत बनाता है। धूप से यदि हल्का पसीना आ जाय तो गीली तौलिया ठंडे पानी में भिगोकर निचोड़ दें उससे सारे शरीर को पोंछ देना चाहिये। इससे बच्चे के शरीर के रोम कूप खुल जाते हैं। रक्त का संचार ठीक होता है।

२—सप्ताह में दो बार या तीन बार गरम पानी से स्नान करावें, बाद में ठंडे पानी से कराइये।

३—इस बात का ध्यान रखना अत्यन्त आवश्यक है कि बच्चे को एक दो बार बँधा हुआ पाखाना अवश्य हो जाय। यदि पाखाना न हो तो पिचकारी से गरम पानी में नींबू का रस डाल कर पेट साफ कर देना आवश्यक है। परन्तु यह क्रिया नित्य पाखाना लाने के लिये न करें। १०-१५ दिन में ऐक बार करना चाहिये। यदि पाखाना फिर भी नित्य अपने आप न हो तो पेट पर मिट्टी की पट्टी ३० मिनट के लिये बांध दें, रात को पेट की लपेट देना चाहिये। कई दिनों तक लगातार देना चाहिये।

४—यदि दस्त पतले आते हों तो पपीता दूध बन्द कर दें, मीठा मट्ठा देना चाहिये। भोजन की मात्रा कम कर दें। पेट पर मिट्टी, पेंट की लपेट देने से दस्त कम हो जायेंगे।

५—सर्दी जुकाम के समय दूध न दिया जाय। पानी में शहद मिला कर देना चाहिये। दवा न दें वरना कफ सूख जायेगा और फिर खांसी हो जायगी।

६—ज्वर आने पर भी दवा का प्रयोग न करें केवल पतला दूध दिया जाय। तुलसी की पत्ती की चाय, किसमिस या मुनक्का डाल कर पिलाना चाहिये। ज्वर यदि तेज हो जाय तो सिर पर गीली पानी या मिट्टी की पट्टी रखनी चाहिये। बन्द जगह में ठंडे पानी में तौलिया भिगोकर सारे शरीर का स्पंज देना चाहिये। भूल कर भी ज्वर उतारने के लिये इन्जे-

क्शन न दिलावें। इसका बड़ा भयंकर परिणाम निकलता है। अनेकों बच्चों के पैर बेकार हो जाते हैं जिसे पोलियो कहते हैं। इन्जेक्सन से ज्वर तो उतर जायगा परन्तु यदि पोलियो हो गया तो बालक का जीवन ही बेकार हो जायगा। यदि ऐसी भूल कभी हो भी जाय तो तुरन्त किसी प्राकृतिक चिकित्सालय में जाकर उपचार करें।

७ — छोटे बच्चों को चेचक की बीमारी कभी-कभी हो जाती है। इसे माता या देवी कहना बहुत बड़ी भूल है। रक्त में जब जहर मिल जाता है जहर के कारण रक्त दूषित और गरम हो जाता है। जब वही रक्त पसीना बन कर रोम कूपों से निकलता है उस समय गरमी से शरीर में छाले पड़ जाते हैं। छोटे-छोटे दाने जब निकलते हैं तो उन्हें छोटी माता कहते हैं और जब वही दाने पक जाते हैं तब बड़ी माता कहते हैं। हजारों वर्षों से यह गलत मान्यता के कारण जाने कितने बच्चे मर गये या उनका शरीर खराब हो गया किसी किसी की आँख ही चली जाती है। मैं आपको विश्वासपूर्वक कह रहा हूं कि आप इसका तुरन्त प्राकृतिक उपचार करें बहुत जल्दी लाभ होगा। शरीर बद-सूरत होने से बच जायगा।

प्राकृतिक उपचार क्रम

१—गरम पानी में नीम की पत्ती डालकर एनिमा देना चाहिए।

२—चादर की लपेट १ घंटे के लिए दें।

३—केवल नींबू पानी शहद पर तीन दिन रक्खें या खूब पतला दूध, खीरा, मौसमी, सन्तरे का रस दिया जाय।

४—गरम ठंडा स्नान भी कराया जा सकता है।

५—५-७ दिन तक बराबर क्रम को चलाते रहें।

नोट:—विशेष जानकारी के लिए 'ज्वर का सुलभ उपचार' 'प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान' पुस्तक पढ़िये।

८—बच्चे के अच्छे संस्कार बनें इसलिए आध्यात्मिक पुस्तकों का अध्ययन करें तथा जब बालक बैठने लग जाय तो उसे भी अपने पास बैठायें उसी

के सामने भजन, पूजन, सत्संग करना चाहिये। माँ के सभी आचरणों का प्रभाव बच्चे के शारीरिक और मानसिक स्तर पर पड़ता है। श्री मदालसा देवी ने अपने दस बच्चों को गर्भावस्था से ही सुसंस्कृत किया था। प्रारम्भ में माँ जैसा चाहे वैसा बच्चे को बना सकती है।

स्वस्थ अवस्था में क्या खायें ?

धनी, गरीब, मजदूर, किसान, शिक्षक, विद्यार्थी तथा आफिस के बाबू हर प्रकार के स्वस्थ व्यक्तियों का ध्यान रखते हुये यह आहार तथा नाश्ते की तालिका दी जा रही है।

स्वस्थ रहने के लिये क्या खायें ? जानने के पूर्व आहार सम्बन्धी कुछ अन्य बातों का ध्यान रखना जरूरी है।

१—भूख लगें तभी खायें।

२—अधिक न खायें।

३—चबाकर खायें।

४—भोजन के साथ पानी न पियें एक घंटा पूर्व या एक घन्टे बाद पियें।

५—घी, तेल की तली हुई पूड़ी, पराठा आदि गरिष्ठ अथवा अधिक नमक-मिर्च मसालें तथा सफेद चीनी का प्रयोग न करें।

६— चाय, काफी, बिस्कुट, मिठाइयाँ, डबल रोटी एवं डिब्बे बन्द सभी प्रकार के खाद्य पदार्थों से परहेज करें। उसके बदले ताजे फल, सूखे मेवे आदि का ही प्रयोग करें।

प्रातः सोकर उठते ही :—

मुँह धोकर उषापान (बासी पानी या ताजा पानी इच्छानुसार) आधा नींबू का रस भी डाल सकते हैं।

स्वस्थ व्यक्ति का दैनिक कार्यक्रम

प्रातः जलपान—

(भूख, आयु, शरीर की प्रकृति, आवश्यकता एवं सामर्थ्य सुविधा को देखते हुए सुबह का नाश्ता निम्नलिखित में से कोई एक या दो प्रकार का लेवें।)

(१) नींबू, शहद, पानी की शिकंजवी (आधा या एक नींबू, २ चम्मच शहद, एक डेढ पाव पानी मिलाकर लें।)

(२) गुड़ २ से ५ तोला, शरबत के रूप में नींबू डालकर।

(३) ऋतु के अनुसार कोई फल या फल रस।

(४) भिगोई हुई किशमिश २ तोला, मुनक्का दो तोला, अंजीर २ नग, खजूर ५ से १० दाने चबाकर खायें इसका पानी भी पी लें या इसको मसल कर शरबत बना लें। (५) कच्चा नारियल या डाव। (६) प्राकृतिक चाय, तुलसी की चाय, या चोकर की चाय। (७) दही या मट्ठा अथवा छाछ (लस्सी)। (८) धारोष्ण दूध। (९) अंकुरित चना, मूंग, मटर, गेहूँ, मोट ५ से १० तोले।

सुबह का नाश्ता बौद्धिक कार्य वालों को १-२ नम्बर वाला ही ठीक है।

दोपहर का भोजन :—

(१) चोकर समेत आटे की रोटी। (२) हरी एवं पत्तीदार सब्जियाँ। (३) अनछट चावल माँड सहित पकाया गया। (४) साबित भिगोई

हुई छिलके सहित दालें (५) ऋतु के अनुसार कच्ची सब्जियों और फल या सलाद। (६) दही, मठा, लस्सी। (७) रायता। (८) कभी-कभी आटे में गुड़ या खाँड़ मिलाकर मीठी रोटी, मीठा चावल खाते समय या पकाते समय आटे में थोड़ा घी साने या घी चावल में थोड़ा ऊपर से डालकर लें घी १ से २ तोला प्रतिदिन में इससे ज्यादा नहीं। (९) कभी-कभी कढ़ी। (१०) शुद्ध देशी घी, नारियल, मूँगफली, बादाम, सरसों या तिल्ली का तेल ही प्रयोग

करें वनस्पति घी (डालडा) न प्रयोग करें। (११) थाली में बहुत प्रकार न परोसे एक बार के भोजन में एक-दो या ३ प्रकार का ही खाना खायें। भोजन का प्रकार बढ़ाने से अधिक खाया जाता है तथा मेदे को भोजन पचाने में अधिक शक्ति लगानी पड़ती है जिससे पूरी उम्र तक मेदा या पाचन प्रणाली साथ देने से इन्कार कर देती है और बुढ़ापा का आगमन जल्दी होता है। "जीवेम् शरदम् शत:" की कल्पना तभी पूरी होगी जब भोजन के प्रकार कम हों। शादी-विवाह एवं दावतों में बहुत प्रकार के व्यन्जन बनते हैं वह स्वास्थ्य को खराब करते हैं और फिर वे तले भूने एवं मिर्च मसालों से भरपूर होते हैं। ऐसे मौकों पर थोड़ा पेट में अवकाश रखकर खायें तथा दूसरे दिन उपवास कर लें। कभी-कभी खा लेने में कोई विशेष हानि नहीं होती यदि उपरोक्त सावधानियां रखें।

शाम का भोजन :—

(१) शाम का भोजन हल्का लिया जाना चाहिये। बहुत परिश्रम करने

वाले दोपहर के भोजन वाले पदार्थों में से रोटी, दाल, सब्जियाँ ले सकते हैं। बौद्धिक कार्य या बैठे २ कार्य करने वालों को केवल दूध तथा सूखे मेवे लेना चाहिये।

(२) दलिया तथा हरी सब्जियां।

(३) दूध तथा मौसम के फल ये भी चल सकता है।

●

आज ही प्रण करें :—

१. गरम मसाले हींग लहसुन मिर्चा और सड़ाई हुई खटाइयां तथा चिकनाई व चीनी से बनी मिठाइयां व भोजन अत्यन्त कम खाऊँगा। नींबू खूब खाऊँगा।

२. रोग आते ही भोजन त्याग दूँगा और केवल रसदार फल खाऊँगा।

भोजन के सही गलत मेल दर्शाने वाला चार्ट

	खाद्य पदार्थ	प्रोटीन	श्वेतसार	स्निग्ध (फैट)	दूध	दही मट्ठा	उबली भाजी	पत्ती भाजी	खट्टे फल	मीठे फल	मीठे खट्टे फल	तरबूज खरबूज
१	प्रोटीन	नि	नि	नि	नि	नि	उ	उ	क	नि	नि	नि
२	श्वेतसार	नि	उ	उ	नि	नि	उ	उ	नि	क	क	नि
३	स्निग्ध	नि	उ	उ	उ	उ	उ	उ	उ	उ	उ	नि
४	दूध	नि	नि	उ	उ	उ	क	क	म	नि	म	नि
५	दही मट्ठा	नि	नि	उ	उ	उ	क	क	म	म	म	नि
६	खट्टे मीठे फल	नि	नि	उ	म	म	क	क	उ	म	उ	म
७	खट्टे फल	नि	नि	उ	म	म	म	म	उ	क	उ	म
८	मीठे फल	क	क	उ	क	म	क	क	क	उ	म	म
९	तरबूज खरबूज	नि	नि	नि	नि	नि	नि	नि	नि	म	म	उ
१०	तरकारी भाजी	उ	उ	उ	क	क	उ	उ	क	क	म	नि

उ० = उत्तम | म० = मध्यम | क = कनिष्ठ | नि = निकृष्ठ

—डा० बेगर एवं डा० हर्वर्ट शेल्टन

चार्ट सम्बन्धी स्पष्टीकरण

यहाँ उबली भाजी से मतलब कन्द, मूल रहित भाजियों से है। चार्ट को देखने के लिये—बायीं तरफ के किसी पदार्थ को ध्यान में रखकर सीधे बाण की दिशा में आगे चलकर जाइये तो आपको अयोग्य मेल स्पष्ट दीख जायेगा।

जिनका पाचन एकदम दुर्बल है उन्हें चार्ट में दर्शाये अनुसार केवल 'उत्तम' संयोग वाले पदार्थों का सेवन करना चाहिये। जिनका पाचन सामान्य रूप से ठीक है वे 'मध्यम' संयोग वाले पदार्थों का सेवन कर सकते हैं। जिनका पाचन अच्छा है वे 'कनिष्ट' संयोग भी हजम कर सकते हैं। किन्तु निकृष्ट संयोग तो सभी को त्याज्य है। चार्ट के पहले जो आहार क्रम दिया है। उसमें पदार्थों की मात्रा नहीं दी गयी है। मात्रा निश्चित करते समय निम्न बातों को ध्यान में रखना होगा

१—भूख की तीव्रता।
२—पाचन शक्ति।
३—शरीरश्रम-बौद्धिक श्रम का प्रमाण।
४—खाद्य पदार्थ को लगने वाला पाचन का समय।
५—आराम की गुंजाइश।
६—शरीर की लम्बाई-चौड़ाई और भार।
७—वातावरण और जलवायु का ध्यान।

इतनी बातों को ध्यान में रखे तो भोजन मात्रा निश्चित करना कठिन नहीं होगा।

वृद्धावस्था और स्वास्थ्य

मानव जीवन में सबसे दुःखदायी वृद्धावस्था होती है। इसे कोई नहीं चाहता फिर भी आती है। वृद्धावस्था में शारीरिक कष्ट के साथ अन्य कई प्रकार के कष्ट रहते हैं। मैं वृद्ध हो गया हूँ। यह प्रभाव मानव के लिये अत्यन्त दुःखदायी होता है। अब शरीर कमजोर हो गया है इसलिये कोई काम तो करने लायक नहीं है। परन्तु शरीर की ताकत के लिये घी, दूध तथा कुछ ऐसी वस्तुओं का खाना आवश्यक समझा जाता है जो शरीर को ताकत दे सके। इस प्रकार के विचारों की धारणा अनेक वृद्धों की रहती है। परन्तु यह धारणा ही मनुष्य को और अधिक कमजोर बनाती है। क्योंकि श्रम रहित जीवन में गरिष्ट भोजन पचाने की शक्ति नहीं रहती। खाद्य पदार्थ जितने अधिक सुपाच्य होते हैं, उनके पचाने में कम शक्ति खर्च होती है। शक्ति अधिक ताकत वर वस्तुओं के खाने से नहीं आती है बल्कि गरिष्ट और देर से पचने वाली वस्तुओं के पचाने में अधिक शक्ति खर्च होती है। इसलिये वृद्धावस्था का खाद्य अत्यन्त सहज सुपाच्य होना चाहिये।

वृद्धावस्था में पाचक यन्त्रों के कार्य करने की क्षमता कम हो जाती है। आंतों की परिशोषण क्षमता अत्यन्त कम हो जाती है। इसलिये, वृद्धावस्था के भोजन में, हाथकुटा चावल, बिना मांड निकाले प्रयोग करना परमावश्यक है। चोकर समेत आटे की रोटी, ताजे फल, सब्जी, तरल गुड़, खजूर, दही, मट्ठा लेना उचित है। अनाज की मात्रा सदा कम ही रखना चाहिये। दाल एकदम बन्द कर देना चाहिये। प्रोटीन की पूर्ति के लिये सोयाबीन की रोटी, दही का प्रयोग करना अत्यन्त लाभकारी है। वृद्धावस्था में शर्करा खाद्य जो सहज में पच सके लेना चाहिये। खूब पका केला, पपीता, किसमिस, नारियल थोड़ी मूँगफली, शहद, उबला आलू, सलाद लेना उत्तम है। चीनी, चीनी की बनी मिठाई, खटाई, चाय, बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू, बिस्कुट, डबल रोटी आदि का

परित्याग सदा के लिये कर देना चाहिये। दूध की जगह, दही, छेना, मट्ठा लेना चाहिये।

बृद्धावस्था में पानी बराबर पीते रहना चाहिये। पानी, पीने से किडनी साफ रहती है शरीर का विकार पेशाब के रास्ते बाहर निकल जाता है। कई बृद्ध बार-बार पेशाब करने के डर से पानी नहीं पीते हैं। जिन्हें कई बार पेशाब जाना पड़े उन्हें पतला मट्ठा लेना चाहिये। मट्ठा किडनी की कार्य क्षमता को बढ़ाता है। दही आँतों का मल विसर्जन करने की शक्ति देता है।

इस बात का विशेष ध्यान रखना आवश्यक है कि बिना भूख के कभी न खायें। जब भी भोजन करे थोड़ा कम भोजन करें अधिक खाना, बिना भूख के खाना, रोग को निमन्त्रण देना है।

बाहरी दृष्टि से जब आप यह स्वीकार करते हैं कि अब हाथ पैर शिथिल हो गये हैं अब उतना काम नहीं हो सकता है जितना युवावस्था में कर सकते थे। इसी प्रकार आपको यह भी समझना चाहिये कि जैसे बाहर की इन्द्रियाँ कमजोर हो गई है उसी प्रकार अन्दर के पाचक यन्त्र भी तो कमजोर हो गये हैं। सच पूछा जाय तो बाहर की इन्द्रियाँ तभी कमजोर होती हैं जब अन्दर के पाचक यन्त्र कमजोर होते हैं। बाहर की इन्द्रियों का कार्य तो बन्द हो जाता है परन्तु अन्दर की इन्द्रियों का कार्य गरिष्ठ भोजन करके और अधिक बढ़ा दिया जाता है। जिससे ताकत आने के बजाय कमजोरी बढ़ती जाती है।

बृद्धावस्था और रोग

बृद्धावस्था में रोग का होना अभिशाप है। कितना धन हो, वस्तुयें हो, परिवार हो, सुख सम्पत्ति हो, सब व्यर्थ हैं यदि शरीर रोगी है। कई रोग तो ऐसे होते हैं जो अत्यन्त दुःखदायी होते हैं। लकवा, गठिया, दमा, मोटापा, आँतों और किडनी का खराब होना। ऐसे रोगों से दुःखी होकर मृत्यु का

आवाहन करते हैं फिर भी मृत्यु आती नहीं है। परिवार के लोग भी सेवा करते करते थक जाते हैं। धनी लोगों के यहाँ तो दो-चार नौकर पैसे के लालच से सेवा कर भी देते हैं। परन्तु गरीब घर में तो बुड्ढा बिना मौत के ही मरता रहता है। छोटे बच्चों की सेवा तो माता-पिता ममता के कारण करते भी हैं परन्तु बुड्ढे की सेवा कौन करे। पैसे की कमी से अच्छी दवा नहीं दे सकता डाक्टर को नहीं दिखा सकता है। होम्योपैथी की पुड़ियाँ खाकर जीवन व्यतीत करना पड़ता है। मुफ्त के दवाखानों की दवाइयाँ फायदा नहीं करती। पैसा है नहीं फिर क्या हो ऐसे वृद्धों के जीवन का। ऐसे वृद्ध यदि समय से पहिले ही अपने भोजन का सुधार कर लें और साधारण प्राकृतिक चिकित्सा से शरीर सफाई करने की विधियों का ज्ञान प्राप्त कर लें तो उन्हें दवा, डाक्टर की आवश्यकता ही नहीं रहेंगी। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि आयु बढ़ने के साथ-साथ आन्तरिक शक्ति भी बढ़ेगी। वृद्धावस्था का दुःख नहीं होगा। जीवन बड़े आराम से व्यतीत हो जायगा।

वृद्धावस्था में क्या खायें ?

१—प्रातः ७ बजे—नींबू, शहद, पानी या कोई एक प्रकार का २०० ग्राम फल, या २५० ग्राम फल का रस, लेना चाहिये। दूध चीनी की मिठाई, अनाज की कोई वस्तु न खायें।

२—१२ बजे, रोटी १०० ग्राम, दलिया, चावल, १०० ग्राम, भाजी १०० ग्राम, सब्जी १०० ग्राम, छाछ पतला १०० ग्राम।

३—४ बजे कोई एक फल या फल का रस लें।

४—७ बजे दलिया, खिचड़ी, फल, सब्जी २५ मिनट बाद २५० ग्राम दूध-शहद डाल कर लें।

नोटः—ऊपर बताये गये क्रम के अनुसार वस्तुओं में अपनी शक्ति और सुविधा के अनुसार परिवर्तन कर सकते हैं।

एकादशी, पूर्णिमा, अमावस्या का उपवास रक्खें। वर्ष में दो बार नौ रात्रि में शरीर शुद्धी करें।

वृद्धावस्था की दिनचर्या :—

१—प्रातःकाल ५ बजे शैय्या त्याग देनी चाहिये। भगवान का नाम लें।

२—मुँह में पानी भर कर कुल्ला करें, आँखों को छींटें देकर अच्छी तरह धो डालें। इच्छानुसार नींबू डाल कर पानी पियें।

३—शान्त बैठकर ईश्वर प्रार्थना करें।

४—शौच जाय, मिट्टी से दाँतों को साफ करें।

५—३० मिनट योगासन करें, बाद में स्नान करें।

६—भगवान की पूजा, प्राणायाम, गीता रामायण का पाठ एक घन्टा करें।

७—७ बजे जलपान।

८—८ से ११ तक अन्य व्यावहारिक कार्य करें।

९—१२ से ३ तक भोजन विश्राम।

१०—३ से ६ तक अन्य आवश्यक कार्य ४ बजे कोई फल लें।

११—७ बजे संध्या उपासना ३० मिनट।

१२—८॥ से १० तक सत्संग कथा कीर्तन।

१३—पूर्ण विश्राम करें।

कब क्या खायें ?

१—रोग की अवस्था में किसी प्रकार का अन्न व तेल घी से तले खाद्य पदार्थ

नहीं खाना चाहिये फलाहार-रसाहार पर रहना चाहिये। उपवास करने से रोग शीघ्र भाग जाता है। उपवास पीछे बताई विधि से करें। ठीक हो जाने पर पहले रसाहार, फिर फलाहार, एवं धीरे-धीरे अन्न पर आना चाहिये। एक दम अन्न खा लेने पर रोग दुबारा लौट आता है जिससे बहुत बड़ी हानि होती है।

२—नित्य तेल घी की तली वस्तुयें नहीं खानी चाहिये कभी-कभी जब भी खायें भूख से कम खायें तथा उसके बाद एक समय का भोजन बन्द रक्खे।

३—भोजन में अधिक मिर्च मसाला नहीं होना चाहिये। जहाँ तक बन सके प्राकृतिक भोजन ही करें।

४—सायंकाल का भोजन सूर्यास्त के पूर्व ही कर लें तथा इसके बाद कुछ न खायें तो उत्तम है।

५—बाहर सफर में मौसमी फल खाकर रह जायें, स्टेशन की गरिष्ठ वस्तुओं से बचें। स्वास्थ्य अच्छा रहेगा तथा पैसों की बचत होगी।

६—जो लोग शरीरिक परिश्रम कम करते हैं उन्हें घी, तेल एवं इनसे तले खाद्य पदार्थ एवं दाल कम खानी चाहिये। इनके खाने से चर्बी बढ़ती है।

७—डिब्बों में बन्द खाद्य पदार्थों का सेवन न करें। दूर से आने के कारण उनकी जीवनी शक्ति समाप्त हो जाती है। अपने निकटवर्ती ताजे फल सब्जियों का ही प्रयोग करें।

८—दूसरों को देखकर कोई कार्य फौरन न करें पहले उसे समझें कि हमारे अनुकूल है या नहीं यदि है तो अवश्य करें।

भोजन में मसाले का प्रयोग

मसाले का प्रयोग कब से प्रारम्भ हुआ है, यह लिखना कठिन है। परन्तु मसालों की प्रथा घर-घर चलती है। महात्मा गाँधी ने कहा था कि मेरा

५० वर्ष का अनुभव है, कि सभी प्रकार के मसाले स्वास्थ्य को हानि पहुँचाते हैं। मनुष्य को छोड़कर संसार का कोई प्राणी मसाले का प्रयोग नहीं करता है। इससे यह बात सिद्ध होती है कि मसाला केवल स्वाद के लिये है। वह अपना खाद्य पदार्थ नहीं है। इस लिये मसालों का प्रयोग न किया जाय यदि किया जाय तो बहुत कम किया जाय।

सभी प्रकार के मसाले उत्तेजक होते हैं। पाक स्थली को बिगाड़ देते हैं जिसके कारण पाचक रस निकलना कम हो जाता है। आँतों में, पेट में जलन उत्पन्न करते हैं। अधिक मसालों के प्रयोग से आँतों में गर्मी उत्पन्न हो जाती है। आँतों की गर्मी से कब्ज हो जाता है कब्ज से अनेकों रोगों की उत्पत्ति होती है। बवासीर, अजीर्ण, आंव, पेचिस मसालों के प्रयोग के कारण होती है।

मसाले न तो बटलोई में पकते हैं न अमाशय में। किसी मसाले को अलग पकावें तो आप देखेंगे कि उसका रस पानी में आयेगा परन्तु मसाला ज्यों का त्यों रहेगा। मसालों का जो रस है वह रक्त को ले जाने वाली नाड़ियों में पहुँच कर रक्त को रोकता है जिससे ब्लडप्रेसर और हार्ट की बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं। अधिक गर्म मसाला खाने से मसालों का रस पेशाब के रास्ते जब निकलता है, तो पेशाब में जलन उत्पन्न करता है। धीरे-धीरे किडनी को ही खराब कर देता है। मसाले वीर्य को पतला करके स्वप्नदोष लाते हैं महिलाओं को प्रदर रोग होने का कारण भी मसाले का प्रयोग है।

विभिन्न प्रकार के गर्म मसाले बच्चों के शरीर को बहुत बड़ी हानि पहुँचाते हैं। बच्चों के लिवर खराब होने का कारण गर्म मसाले हैं। शरीर के अन्दर जब गर्मी बढ़ जाती है तभी अनेकों रोगों की उत्पत्ति होती है।

प्रत्येक परिवार में मसाला न खाने के सम्बन्ध में गभीर समस्या है। इसका समाधान सहज नहीं है। फिर भी मैंने इसका एक सहज समाधान निकाला है। जो लोग मसाले खाने के आदी हैं, उन्हें प्रचलित प्रथा के अनुसार मसाला खाना तो बन्द करना चाहिये। उसके स्थान पर प्राकृतिक तरीके से मसाले का प्रयोग करना चाहिये। लाल या काली मिर्च की जगह हरी मिर्च का प्रयोग करना अच्छा है। हल्दी का प्रयोग करना

स्वास्थ्य के लिये लाभकारी है, परन्तु हल्दी, तेल और घी में न भूनी जाय। इसे खौलते पानी में पकाना चाहिये। इलायची, लौंग का प्रयोग सब्जी, दाल के पक जाने पर करें. क्योंकि इनके पकाने की आवश्यकता नहीं है। सूखी धनियां, सौंफ आदि जब यह ताजी मिले तो प्रयोग करें, इन्हें भी पकावें नहीं। हरी धनियाँ की पत्ती, पुदीना आदि का प्रयोग करना उत्तम है। छौंक देने की प्रथा का सर्वथा त्याग करना आवश्यक है। घी, तेल में मसाले को पकाना अत्यन्त हानिकर है।

सूखी खटाई का प्रयोग करना भी हानिकर है। कागजी नींबू इमली, कच्चा आम, टमाटर तथा इसी प्रकार के खट्टे पदार्थों का प्रयोग किया जा सकता है।

मसालों को पीसकर महीनों रखने की जो प्रथा है वह अत्यन्त हानिकर है। मसालों को नित्य सिल पर पीसकर प्रयोग करें, पीसकर रखने से जो शक्ति होती है वह कम हो जाती है।

विशेष चेतावनी :—

आजकल खाद्य पदार्थों को सुस्वाद, सुगन्धित एवं रंगदार बनाने के लिये बाजार के सड़े-गले-मशीन से पिसे मसालों का प्रयोग बहुत जोरों से हो रहा है। जो कि मनुष्य के स्वास्थ्य के लिये जहर का काम कर रहे हैं।

प्राचीन काल में मसालों का प्रयोग भोजन बनाते समय साबित सिल बट्टे पर पीसकर तथा बिना घी, तेल में भूने प्रयोग किया जाता था। पर आज के वर्तमान समय में आलस्य के वशीभूत शायद ही कोई घर में मसाला पीस कर प्रयोग करता हो। आजकल तो बढ़िया पैंकिंग तुरन्त तैयार वस्तु मिल जाय उसी को अधिक महत्व देते हैं। यही कारण है कि आज खाद्य पदार्थों से जो असली तत्व मिलना चाहिये नहीं मिल पाता बल्कि मिट्टी खरीदते हैं। अपने पैसों को व्यर्थ में फिर दवा और डाक्टरों में लटाते हैं, यह आजकल के समाज की दशा है।

जिस कारखाने में यह मसाले पीसे तथा लिफाफों में बन्द किये जाते हैं, वहाँ पैसा पैदा करने की लालच में उनकी शुद्धता का बिल्कुल ही ध्यान नहीं दिया जाता । मसाला सस्ता भी पड़े और लाभ भी अधिक हो इसके लिये प्रथम तो मसाला बनाने वाले बाजार से सड़े गले-घुने सस्ते से सस्ते मसाले खरीदते हैं और फिर उनको बिना सफाई किये वैसे ही पिसा डालते हैं । पिस जाने में उनमें जो खराबी थी वह छिप जाती है । जैसे बाजार से सस्ते सड़े घुने गेहूँ लायें और चक्की पर उसे पीसवा डालें और फिर उस आटे को देखें तो क्या जो पहले सड़ा-घुना गेहूँ दिखाई दे रहा था वह गन्दगी आटे में दिखाई देगी । कभी नहीं दिखाई देगी क्योंकि वह सब गन्दगी पिसकर एक रूप हो गई है । इसी प्रकार मसाले पिस जाने पर उनमें असली खराबी क्या थी ? पिसकर एक रूप हो जाने से वह खराबी नहीं दिखाई देती, पर वह मसाले खाद्य पदार्थों में मिलकर उन खाद्य वस्तुओं के पोषक तत्वो को भी समाप्त कर देते हैं तथा इस प्रकार के मिश्रित खाद्य पेट में जाकर उत्तेजना पैदा करते हैं तथा अनेक रोगों को जन्म देते हैं ।

दूसरा उन मसालों को पीसते समय उस मसाले के रंग की दूसरी सस्ती वस्तु पीसकर उसमें मिला देते हैं जिससे उस मसाले का असली तत्व समाप्त हो जाता है तथा वह मसाला मानव के स्वास्थ्य के लिये जहर का काम करता है । जैसे हल्दी में कोई सफेद वस्तु मिलाकर पीला रंग डाल देने से पीसी हुई हल्दी में क्या मिला है नहीं मालूम देता । इसी प्रकार धनियां, सौंफ, जीरा, गरम मसाला आदि में भी मिलावट कर देते हैं । इसका एक प्रमाण और देकर आपको समझाता हूँ जब कभी आप बाजार जायें तो १ किलो पीसी हल्दी का पैकेट खरीद कर लायें और १ किलो साबित बढ़िया हल्दी लायें तथा उसको अपने घर में चक्की में पीसायें फिर दोनों हल्दी का प्रयोग अलग-अलग खाद्य पदार्थों में मिश्रण करके खाकर देखें तो स्वयं आपको दोनों खाद्य पदार्थों के स्वाद में काफी अन्तर दिखाई देगा । इस प्रकार आप बाजार के पिसे मसालों के प्रयोग से क्या हानि होती है स्वयं समझ जायेगें ।

बाजार के पिसे मसाले, साबित मसालों से सस्ते पड़ते हैं क्या आपने

यह कभी सोचा है ? कि वही वस्तु पिस जाने पर पैंकिग हो जाने पर सस्ती क्यों पड़ती है ? इसका मात्र कारण है कि सड़ी-गली साबित वस्तुयें पीसी जाती हैं और उसमें उससे सस्ती अन्य वस्तुयें मिलाई जाती हैं। तभी वह मसाले सस्ते पड़ते हैं। पर आज समाज सब कुछ जानते हुये भी उन्हीं को महत्व देता है।

काली मिर्च और लौंग को पानी में फुलाकर उसकी शक्ति पानी में निकालकर, सुखा देते हैं। इससे काली मिर्च का दाना छोटा और लौंग पतली पड़ जाती है तथा उनकी वास्तविक शक्ति निकल जाती है।

अब बताइये क्या इन बाजारू पिसे मसालों के खाने से स्वास्थ्य मिल सकता है ? हमारा विश्वास है कि आज रोग और रोगियों की संख्या बढ़ने का एक कारण ये सामने है।

अन्त में हम आपको यह शुभ सम्मत्ति देते हैं कि जहाँ तक सम्भव हो भोजन में मसाला का प्रयोग न करें। लाल मिर्च, सूखी धनियाँ तथा गर्म मसाला तो छोड़ ही देना चाहिये। हल्दी, जीरा, हरी मिर्च का प्रयोग कर सकते हैं।

नमक

भोजन में नमक का प्रयोग स्वाद के लिये अत्यन्त आवश्यक माना गया है। सभी गरीब अमीर नमक का समान रूप से प्रयोग करते हैं। नमक शरीर के स्वास्थ्य के लिये कितना लाभकारी है यह कहना कठिन है। परन्तु नमक खाने से हानि तो प्रत्यक्ष दिखाई देती है। प्राकृतिक चिकित्सा में रोगी को नमक नहीं दिया जाता है, इससे १०० में ९९ को लाभ होता है। केवल लो ब्लडप्रेसर के रोगी को नमक देना आवश्यक माना जाता है। हाई ब्लड-प्रेसर में नमक तो एकदम नहीं खाना चाहिये।

सर्व साधारण के लिये नमक का छोड़ना कठिन है। परन्तु जहाँ तक सम्भव हो नमक कम ही खाना चाहिये। यदि भोजन में फलों का प्रयोग अधिक किया जाय तो नमक स्वतः कम हो जाता है। रविवार को नमक न

खाने से शरीर में जो नमक का अंश अधिक होता है वह कम हो जाता है। व्रत और उपवास के समय भी नमक न लेने से शरीर ठीक रहता है। खाद्य-पदार्थ में नमक न लेने से पहला लाभ होता है कि बिना भूख के आप कभी नहीं खा सकेंगे क्योंकि बिना भूख के खाने से भोजन में स्वाद नहीं आयेगा। जब जोर की भूख लगेगी तब बिना नमक के भी भोजन में स्वाद आयेगा। दूसरा लाभ यह होगा कि अधिक नहीं खा सकेंगे। भोजन की अधिकता तभी होती है जब भोजन में नमक और चीनी का स्वाद मिल जाता है। स्वाद के कारण हम अधिक खा जाते हैं। इसलिये नमक को कभी कभी छोड़ देना, भोजन को संतुलित करने का अच्छा तरीका है।

भगवान के द्वारा बनाये जिस पदार्थ में जितना नमक चाहिये उतना उसमें स्वतः रहता है। प्राकृतिक नमक ही स्वास्थ्य के लिये लाभकारी है, जो भोजन में पहले से ही मौजूद रहता है।

रोग की अवस्था में नमक छोड़ देना अत्यन्त लाभकारी सिद्ध हुआ है। एग्जिमा, श्वेत कुष्ट, गलित कुष्ट, गठिया, लकवा, खुजली, दाद, फोड़ा, फुन्सी, ज्वर, चेचक, गुर्दे की बीमारी, हृदय रोग, दमा, शोथ नेत्रों के रोग; ब्लड प्रेसर, रक्त विकार, विषमता आदि रोगों में नमक नहीं खाना चाहिये।

मादक द्रव्य

संसार में जितने प्रकार की मादक वस्तुओं का प्रयोग मनुष्य करता है वह सभी स्वास्थ्य और धन को हानि पहुँचाती हैं। कुछ का प्रभाव शीघ्र मालूम देता है, कुछ का बहुत देर में पता लगता है। मादक वस्तुओं के प्रयोग से जो हानि होती है, उसका पता भी नहीं चलता क्योंकि जब कोई बीमारी होती है तब किसी न किसी अन्य कारण को दोष दिया जाता है। किसी को खांसी होगी वह यह नहीं कहेगा कि मुझे बीड़ी तम्बाकू पीने खाने से खांसी हुई है, बल्कि कोई न कोई अन्य कारण बतायेगा यहां तक कि खाँसी दमा होने पर भी लोग बीड़ी सिगरेट तम्बाकू पीते रहते हैं।

काम करते-करते, जब शरीर में थकावट मालूम देती है उस थकावट

को दूर करने के लिये चाय, काफी, बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू तथा अन्य कोई वस्तु का सहारा लेते हैं। एक कप चाय काफी पी लेने से जो शक्ति मालूम देती है वह वास्तव में ऐक प्रकार का भ्रम है। मादक वस्तुओं में एक प्रकार का जहर होता है जो गर्म पानी या आग के साथ जलकर शरीर में एक प्रकार की शक्ति का प्रादुर्भाव करता है परन्तु इससे न शरीर को पोषण मिलता है न ताकत बल्कि झूठी शक्ति का सहारा लेने के कारण शरीर की शक्ति क्षीण होती जाती है।

चाय, काफी, कोको कोला आदि मादक वस्तुएं जिस सभ्यता के नाम पर चल रही हैं। यह मानव-समाज के लिये भयंकर अभिशाप है। शराब, अफीम, भंग, बीड़ी, सिगरेट आदि पीने वालों को तो समाज में प्रतिष्ठा नहीं मिलती है परन्तु चाय, काफी और कोको कोला आदि तो छोटे से लेकर बड़े तक सभी लोग अभी सभ्यता के नाम से पीते हैं। बड़े बड़े योगी· सन्त महात्मा भी इस चाय के प्रभाव से अपने को नहीं बचा सके हैं। छोटे लोग जब यह देखते हैं कि धनी, राजा, महाराजा, सन्त, महात्मा भी इसे पीते हैं तो फिर हम लोगों के पीने में क्या हर्ज है।

चाय, काफी और कोका कोला में कफीन नाम का विष होता है जो शरीर में उत्तेजना लाता है। इनमें किसी प्रकार का कोई स्वास्थ्य के लिये पोषक तत्व नहीं होता है बल्कि अपार हानि होती है। यदि इनके बदले में एक प्याला गर्म पानी और आधा नींबू डालकर पिया जाय तो अत्यन्त उपकार होगा। मैंने कई लोगों को रात्रि की ड्यूटी में गर्म पानी नींबू पीने की सलाह दी इससे उनका पैसा बचा और स्वास्थ्य भी।

जो लोग शौच जाने के पहले चाय पीते हैं, जिसे आज के समाज में बेड टी कहा जाता है। यह आदत अच्छे शिक्षक लोगों को पड़ गई है। यदि वह एक प्याला गर्म पानी और नींबू डाल कर पियें तो उनको अत्यन्त लाभ होगा।

प्रात.काल एक कप चाय न मिले तो बहुत से लोगों को सिर दर्द होने लगता है। इसलिये वह मजबूरी से चाय पीने के आदी हो जाते हैं। उन्हें भी

यदि ५-७ दिन गर्म पानी नींबू और शहद पीने को दिया जाय तो यह आदत छूट जायगी। शिर दर्द होने पर जलनेती करें।

आज से पांच सौ वर्ष पहले कोई चाय, काफी कोको कोला का नाम भी नहीं जानता था। यह सारी वस्तुऐं विदेशों से आकर भारतवर्ष में प्रचिलित हुई हैं। भारतवर्ष की एक अपनी सुव्यवस्थित संस्कृति थी जो मानव समाज के लिये निरोग, सुखी, स्वाधीन और शान्त बनाये रखने में समर्थ थी। आज भारत के लोगों ने अपनी सस्कृति को छोड़कर दूसरे देशों की जो नकल की है उसका भयंकर परिणाम भोगना पड़ रहा है। दिन पर दिन लोगों का स्वास्थ्य गिरता जा रहा है। गरीबी, बेकारी बढ़ती जा रही है।

गरीब लोग यह कहते हैं कि कपड़ा बहुत महंगा है। तेल, चावल, आटा बहुत महंगा है। परन्तु इतनी महँगाई और गरीबी का जीवन व्यतीत करने वाले लोग बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू, चाय आदि पीते हैं। बिहार के अकाल में जहाँ पर लोगों को खाने के लिये अनाज नहीं था वहां लोग बीड़ी सिगरेट चाय पीते थे। आज भी यदि निरीक्षण किया जाय तो गरीबों की गरीबी का एक कारण यह मादक वस्तुयें हैं।

तम्बाकू

तम्बाकू एक प्रकार का विष है। तम्बाकू के अन्दर जो नीकोटिन जहर होता है, उसकी ऐक बूँद से चूहा मर सकता है यदि तम्बाकू के जहर की तीन बूँद मनुष्य को दे दी जाय तो उसकी तत्काल मृत्यु हो जायगी। तम्बाकू का प्रयोग पहले अमेरिका में होता था। धीरे-धीरे सब जगह फैल गया है। बड़े-बड़े कारखाने और फैक्ट्री चालू की गई हैं। यह सब मानव समाज के लिये अत्यन्त हानिकर हैं। स्वास्थ्य के साथ अपार धन की हानि होती है। तम्बाकू, बीड़ी, सिगरेट पीने वालों को इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि बच्चों के सामने न पियें। अथवा जिसे उसका धुआँ बुरा लगता हो वहां न पियें। ट्रेन, बस आदि में ऐसी जगह पियें जिससे उनके धुयें से किसी को परेशानी न हो।

तम्बाकू का धुआँ जब अन्दर जाता है उसका असर फेफड़े पर पड़ता है। जिस भाग से फेफड़े में आक्सीजन जाता है, उसी रास्ते से धुआं जाकर फेफढ़े को खराब करता है। जिसके कारण, मदाग्नि, अजीर्ण, दुर्बलता, कैन्सर, हार्टट्रबुल, लकवा आदि अनेकों रोगों की उत्पत्ति होती है। तम्बाकू में जो नीकोटीन जहर होता है वह जब रक्त में मिल जाता है तो ज्वर, चेचक, टाइफाइड, टी० बी० आदि रोगों की उत्पत्ति होती है। आप कहेंगे कि ऐसे लोगों को भी ज्वर आदि रोग होते हैं जो तम्बाकू नहीं पीते हैं इसीलिये मैंने ऊपर लिखा है कि बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू पीने वालों को बाहर अलग पीना चाहिये। जिससे उनके मुँह से निकला धुआं वायु के द्वारा किसी के अन्दर न जाये। आपने देखा होगा रेल, मोटर आदि में लोग बीड़ी सिगरेट पीते हैं उनके मुँह से निकला जूठा धुआँ हवा के द्वारा दूसरों के फेफड़ों में पहुँचता है। जो लोग तम्बाकू बीड़ी नहीं पीते हैं उनके लिये यह धुआँ अधिक हानि-कर होता है। सरदी के दिनों में जब कमरे, रेल के सभी दरवाजे, खिड़की बन्द हो जाती है उस समय बीड़ी सिगरेट का धुआं भर जाता है जो दूसरों के लिये अत्यन्त हानिकारक होता है। अच्छे पढ़े-लिखे लोग भी इस बात का ध्यान नहीं करते हैं। कभी-कभी तो मना करने पर वह लोग नहीं मानते हैं। यद्यपि रेलवे नियम के आधार पर यदि किसी को आपत्ति हो तो नहीं पीना चाहिये फिर भी लोग नहीं मानते हैं। लोगों को इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिये कि दूसरे को उनके धुओं से तकलीफ हो तो मना करने पर नहीं पीना चाहिए।

बीड़ी सिगरेट तम्बाकू पीने वाले एक दूसरों को मना तो नहीं करते हैं। परन्तु जब तक व्यक्ति के मुँह का निकला धुआँ दूसरे के फेफड़े में पहुँचता है, उस समय उस धुएँ के साथ अन्दर की गन्दगी भी रहती है। इसलिए एक दूसरे का निकला धुआं सदैव हानिकर ही है।

परिवार के लोग जब पास में बैठे हों, विशेष करके बच्चे, उस समय कोई व्यक्ति बीड़ी सिगरेट पिये तो परिवार के लोग मना तो नहीं करेंगे परन्तु उसका बहुत बुरा प्रभाव विशेष कर बच्चों पर पड़ता है।

चाय, काफी, शराब से भी अधिक नुकसान करने वाली तम्बाकू है। इससे वायु मण्डल दूषित होता है दूसरों को हानि पहुँचती है। बीड़ी, सिगरेट और तम्बाकू पीना एक सामाजिक अपराध है।

अमेरिका के मुख्य वैज्ञानिकों ने कैन्सर की उत्पत्ति का प्रधान कारण धूम्रपान बताया है। वहां पर सिगरेट की डिब्बी पर लिखा रहता है कि 'यह जहर है इससे कैन्सर हो सकता है।' वहां एक कैन्सर निवारण सोसायटी बनी है जिसमें एक लाख व्यक्तियों ने सदस्य बनकर बीड़ी सिगरेट के छोड़ने का संकल्प लिया है उसमें एक हजार डाक्टर भी हैं।

भारतवर्ष जैसे गरीब देश में करोड़ों रुपये की बीड़ी सिगरेट नित्य बिकती है। धन के साथ स्वास्थ्य की हानि होती है फिर इसका कोई आन्दोलन नहीं चलाया जाता बल्कि चौराहों पर खूब प्रचार किया जाता है। भारत सरकार को इसके लिये कड़ा कदम उठाना चाहिये। बीड़ी, सिगरेट के कारखाने के बढ़ने से यह बात सिद्ध होती है, कि देश के लोगों का स्वास्थ्य बराबर गिरता जा रहा है।

जो लोग बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू पीते हैं उससे उत्पादन भी कम होता है। बीड़ी, सिगरेट पीते समय काम बन्द हो जाता है। मजदूर लोग तो इसी बहाने बैठ कर बात करते हैं।

यह भयंकर मादक द्रव्य मानव समाज को पतन की ओर लिये जा रहा है। आज के बहुत से शिक्षक विद्यार्थियों के सामने बीड़ी सिगरेट पीते हैं इसका प्रभाव विद्यार्थियों के ऊपर भी पड़ता है।

बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू पीने का पारिवारिक आन्दोलन चलाना चाहिये। इसमें बच्चे और महिलायें अच्छा काम कर सकती हैं। बच्चे अपने पिता जी से कहें कि जब तक आप बीड़ी, सिगरेट नहीं छोड़ेंगे हम खाना नहीं खायेंगे। महिलायें अपने पुरुषों के साथ सत्याग्रह करें। उनसे बोलना बन्द कर दें जब तक पारिवारिक आन्दोलन नहीं चलेगा, तब तक इस दुर्व्यसन से छुट-

कारा पाना अत्यन्त कठिन है, सरकार तो धन के लालच से इसे बन्द करने में असमर्थ है।

शराब भी मानव समाज के लिये अभिशाप है कितने लोग अपनी कमाई का अधिकांश हिस्सा बरबाद करते हैं। इस सम्बन्ध में कुछ लिखना आवश्यक ही है क्योंकि इस सम्बन्ध में सबको अपनी २ जानकारी है। इतना जरूर कहना चाहता हूं कि भारत सरकार ने अपने स्वाधीनता संग्राम के वायदे को पूरा नहीं किया। पहले से अधिक शराब देश में बिकती है। परन्तु धन का लालच सरकार को शराब बन्द न करने के लिये मजबूर करता है। शराब के बन्द करने से सरकार सोचती है कि आमदनी कम हो जायगी यह उसकी भयंकर भूल है। यदि देश की आर्थिक स्थिति ठीक करना है और गरीबों को धनी बनाना है तो शराब को बन्द करना अत्यन्त आवश्यक है।

लहसुन और प्याज

खाद्य पदार्थों में लहसुन और प्याज का भी स्थान है। जो लोग अन्य मादक वस्तुओ का प्रयोग करते हैं यदि उसे त्याग कर लहसुन, प्याज का प्रयोग करें तो अच्छा रहेगा। लहसुन प्याज हमारा खाद्य तो नहीं है परन्तु यदि कभी जरूरत पड़े तो उसका प्रयोग किया जा सकता है। दैनिक प्रयोग करने से हानि होती है। क्योंकि लहसुन और प्याज में ऐक प्रकार की उत्तेजनात्मक शक्ति होती है जो वीर्य को पतला बनाती है। लहसुन, प्याज के खाने वालों के अन्दर विषय भोग की अधिक प्रवृत्ति होती है जिसके कारण शरीर निर्बल हो जाता है। साधन भजन करने वालों को उसका प्रयोग कभी भी नहीं करना चाहिये।

इसके बहुत से लोगों ने गुण गाये हैं। इन गुणों के प्रभाव से भी बहुत से लोग खाने लगे हैं। भारतवर्ष जैसे धर्म प्रधान देश के लिये लहसुन प्याज नहीं खाना चाहिये।

जो लोग ऐसा मानते हैं कि लहसुन और प्याज के खाने से स्वास्थ्य

ठीक रहता है, यह एक प्रकार का भ्रम है। यदि आप ऐसे लोगों के जीवन का अध्ययन करें जो लोग बराबर लहसुन प्याज खाते हैं, तो पता लगेगा कि ऐसे लोग अधिक रोगी पाये जाते हैं। क्योंकि लहसुन प्याज तमोगुणी भोजन है। इसमें वीर्य को उत्तेजित करने की क्षमता होती है। काम वासना तीव्र होती है। जिसकी वजह से मनुष्य निर्बल हो जाता है। कभी किसी समय औषधि के रूप में प्रयोग करना पड़े तब किया जा सकता है। परन्तु दैनिक खाद्य पदार्थों में प्रयोग करना उत्तम नहीं है।

सदा स्वस्थ रहने

दवा डाक्टरों से छुटकारा पाने, प्राकृतिक चिकित्सा सीखने तथा स्वयं करने के लिये सरल भाषा में निम्नलिखित पुस्तकें पढ़िये।

लेखक—श्री १०८ स्वामी साधनानन्द जी महाराज

१. **सुलभ प्राकृतिक उपचार**—प्रारम्भिक एवं पुराने जटिल रोगों का प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा निवारण की सरल विधि तथा सभी रोगों के कारण, उपचार, लक्षण, आहार आदि के नियम पढ़कर आप स्वयं अपने रोग का निवारण कर सकते हैं। मूल्य ५) रु०

२. **प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान**—सदा स्वस्थ रहने का क्या विज्ञान है? प्राकृतिक चिकित्सा व अन्य चिकित्सा पद्धतियों में क्या फर्क है? प्राकृतिक उपचारों की पहचान तथा उनके करने की सही प्रणाली का सचित्र वर्णन है। ६) रु०

३. **भोजन द्वारा स्वास्थ्य**—यह पुस्तक आपके हाथ में है इसकी उपयोगिता स्वयं समझें।

४. **उपवास दर्शन**—उपवास रोग की जड़ काटने एवं शरीर की शुद्धी का अमोघ शस्त्र है। उपवास क्यों? कब, कैसे करना चाहिये? उपवास का महत्व, धार्मिक व्रतों के करने की सही विधि आदि नियमों का ज्ञानार्जन कराने वाली अनुपम पुस्तक। ३) रु०

५. **हम क्या खायें?**—आप क्या खाते हैं? तथा क्या खाना चाहिये, जिससे शरीर रोगी न हो। कब खायें? कितना खायें, क्या खायें और कैसे खायें? तथा पोषकतत्वों से युक्त प्राकृतिक भोजन बनाने की कला आदि का दिग्दर्शन किया है। ३) रु०

६. **दुग्ध चिकित्सा**—दूध मानव के लिये अमृत है, पर इसका प्रयोग

करने की सही विधि तथा दूध, दही, मट्ठा कल्प द्वारा रोगों का निवारणकर कायाकल्प करने की वैज्ञानिक रीति सरल चार्ट अनुसार बताई गई है।

३) रु०

७. **दाँतों का उपचार**—दाँत शरीर के अमूल्य रत्न हैं, इनकी सुरक्षा कैसे हो ? इनमें होने वाले समस्त रोगों से छुटकारा दिलाने वाली अनोखी पुस्तक। १) रु०

८. **ज्वर का सुलभ उपचार**—ज्वर कब और क्यों आता है ? टाइफाइड, चेचक, साधारण ज्वर, मलेरिया आदि होने पर बिना दवा से प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा ठीक करने की सरल विधि समझाई गई है। १)५०

९. **भोजन बनाने की कला**—भोजन बनाना भी एक कला है। कम खर्च में प्राकृतिक पौष्टिक भोजन बनाने की सुविधि ज्ञान कराने वाली अनुपम पुस्तक। १)५०

१०. **नेत्रों का प्राकृतिक उपचार**—नेत्रों की ज्योति कायम रखने तथा उनमें होने वाले रोगों से छुटकारा दिलाने तथा चश्मा छुड़ाने की अनुपम पुस्तक। २) रु०

११. **कच्चा खाओ मौज उड़ाओ**—प्रत्येक वस्तु को कच्चा (बिना आग में पकाये) कैसे खाया जाय ? खाने से लाभ तथा विभिन्न प्रकार की कच्ची खाद्य वस्तुओं का आपस में मेल कैसे करें ? इस पुस्तक में पढ़िये।

५० पैसे

१२. **मिट्टी की महिमा**—यथा नामो तथा गुणः। मिट्टी के प्रयोग से छोटे-बड़े रोग किस प्रकार ठीक हो जाते हैं ? यह चमत्कार दिखाने वाली अनोखी पुस्तक, गरीब-अमीर इससे लाभ उठाकर सैकड़ों रुपया बचा सकते हैं। ३० पैसे

१३. **मधु की उपयोगिता**—मधु का दैनिक खाद्य पदार्थों में उपयोग, रोगों के निवारण में महत्व। १)

१४. **मिट्टी चिकित्सा**—मिट्टी का मानव के जीवन से क्या सम्बन्ध है तथा सभी असाध्य रोगों में मिट्टी क्या जादू दिखाती है, इसकी जानकारी के लिये पढ़िये। इस पुस्तक को पढ़कर हजारों परिवार दवा डाक्टरों से छुटकारा पा गये हैं। १)५०

१५. **मासिक धर्म गर्भावस्था**—यह पुस्तक महिलाओं के लिये अमर वरदान है, उनको होने वाली सभी तकलीफों को दूर करने का बहुत ही सुगम रास्ता बतलाया गया है। १)५०

१६. **चाय पीने के पहले महत्व को समझें**—चाय पीने से क्या लाभ है तथा स्वास्थ्य की दृष्टि से कौन सी चाय पियें एवं चाय छुड़ाने का सुगम उपाय बतलाया गया है। २५ पैसे

१७. **आग से जल जाने का प्राकृतिक उपचार**—अचानक आग से जल जाने पर क्या इलाज बिना पैसे के करें, ताकि दाग भी न पड़े और शीघ्र जलन से शान्ति पा जाने के लिए पढ़िये। १५ पैसे

१८. **पांच रोगों का कारण-इलाज**—दमा, ब्राकांइटिस, खांसी, नजला, जुकाम का कारण व निवारण का मार्ग बताने वाली अनुपम पुस्तक। २)

१९. **मधुमेह की प्राकृतिक चिकित्सा**—रोग का कारण व निवारण का ज्ञान कराने वाली सरल भाषा की उत्तम पुस्तक। १)५०

२०. **पोलियो कारण निवारण**—(ले० डा० गौरीशंकर मिश्र) बच्चों को पंगु बना देने वाले पोलियो रोग से छुटकारा कैसे मिले, तथा इस रोग का कारण व इलाज का ज्ञान कराने वाली अनुपम पुस्तक।

१)५० पैसे

२१. **मिट्टी पानी का इलाज**—(ले० डा० गौरीशंकर मिश्र) मिट्टी पानी का इलाज क्या बला है ? महत्व तथा कठिन से कठिन रोगों में प्रयोग करने की सरल विधि का ज्ञान कराने वाली अनुपम पुस्तक है। २) रु०

२२. सोयाबीन के प्रयोग—सोयाबीन क्या है ? इसमें कौन-कौन से पौष्टिक गुण हैं तथा इसके प्रयोग की सरल विधि का ज्ञान दीपक।

१) रु०

२३. घर का स्वर्ग एवं बाल प्रश्नोत्तरी—घर को स्वर्ग कैसे बनायें ? बालकों की शिक्षाप्रद बातें (प्रश्नोत्तर) कहानी के रूप में सरल रोचक ढंग से समझाई गई हैं। १) रु०

सुख-शांति व आध्यात्मिक प्रेरणा देने वाली उपयोगी पुस्तकें

२४. सन्त बचनामृत—मानव जीवन के उत्थान वर्तमान परिस्थितियों में सुख-शांति और स्वाधीनता दिलाने वाले अमृतमय सन्त बचनों का अलौकिक दिग्दर्शन। १)५० पैसे

२५. मानस दर्शन (प्रथम भाग)—गुरूतत्व और शिष्यतत्व का मानस के आधार पर वैज्ञानिक विवेचन। १)५० पैसे

२६. मानस दर्शन (द्वितीय भाग)—आकृति-प्रकृति का दर्शन, महर्षि नारद और लक्ष्मण जी का सुन्दर विवेचन। १)५० पैसे

२७. राम नाम महिमा (मानस दर्शन तीसरा भाग)—राम नाम का मानव जीवन में महत्व, राम नाम की साधना एवं श्रीराम के चरित्र की अलौकिक झांकी दर्शायी गई है। इसे पढ़ते समय मन आत्म-विभोर हो जाता है। १) रु०

२८. साधन पथ (मानस दर्शन चौथा भाग)—साधन पथ पर चलने तथा भूले हुये मार्ग को साधना द्वारा अपने लक्ष्य को पहुँचाने वाली अनुपम पुस्तक। १) रु०

२९. श्री रामचरित स्तुति—रामायण में आई स्तुतियों का संग्रह एवं उनका ग्रह नक्षत्र के अनुसार महत्व। ५० पैसे

३०. ईश्वर प्रार्थना—प्रार्थना करने से लाभ प्रार्थना किस प्रकार की

जाय ? इसके सरल उपाय एवं मन को मोह लेने वाले एवं सत्य की प्रेरणा देने वाले पद्य रूप में १०० भजन एवं सन्त वचन । २)रु०

३१. चित्रकूट दर्शन—चित्रकूट के सभी तीर्थों का महत्व तथा आने-जाने के साधन बतलाये गये हैं । ५० पैसे

ग्राम उद्योगी दैनिक उपयोगी वस्तुयें

(१) **आनन्द प्राकृतिक मधु** :—बक्से में पाली गई मक्खियों द्वारा एकत्रित कर सूर्य रश्मि द्वारा परिपक्व किया हुआ प्राकृतिक मधु । हार्ट, हाई ब्लडप्रेसर, रक्त शुद्धी, दमा, आदि रोगों में विशेष गुणकारी ।

मूल्य २०) रु० किलो मय पैकिंग

(२) **आनन्द प्राकृतिक चाय** :—सौंफ इलायची, ब्राह्मी, बनपसा, लाल चन्दन, मुरेठी, कीली मिर्च आदि जड़ी बूटियों का मिश्रण तैयार कर तैयार की हुई, हजारों परिवारों में इसका प्रयोग प्रचलित चाय के स्थान पर हो रहा है स्वाास्थ्यप्रद, स्मरण शक्ति वर्द्धक, सर्दी, जुकाम, नजला की रक्षक ।

मूल्य २) रु० १०० ग्राम पैकेट

(३) **आनन्द प्राकृतिक मंजन** :— दाँतों के समस्त रोगों में लाभकारी खून आना, दांतों का दर्द या हिलना, मसूढ़ों में दर्द, सूजन, पायरिया आदि समस्त रोगों में लाभकारी सिद्ध हुआ है । यह मंजन बहुत थोड़े से परिश्रम-खर्च में स्वयं बनाया जा सकता है । विधि—‘ दाँतों का उपचार” पुस्तक में पढ़िये । पुस्तक मूल्य—१) रु०, मंजन मूल्य-२) किलो

(४) **आनन्द ब्राह्मी आंवला तेल** :—काले तिल के तेल में ब्राह्मी, आँवला तथा अन्य जड़ी बूटियों द्वारा निर्मित । मस्तिष्क को ठंडा रखने, आँखों की ज्योति बढ़ाने, बालों को मुलायम तथा काला रखने में विशेष गुणकारी ।

मूल्य—२५) रु० किलो

(५) **मुल्तानी मिट्टी** :—यह मिट्टी क्या ? जादू है, साबुन की जगह

बालों व शरीर की सफाई में इसका प्रयोग बड़ी सुगमता से किया जा सकता है। साबुन की अपेक्षा चिकनी, सस्ती है। इसके प्रयोग से रूखापन नहीं आता, एनामिल समाप्त नहीं होता। स्टील, चीनी मिट्टी, शीशे के बरतन बहुत अच्छे साफ होते हैं। वेसिन, में हाथ धोने के लिये साबुन से कहीं अच्छा उपयोग है। इसको नित्य लगाकर स्नान करने से फुन्सी, चेचक, अंधौरी नहीं होती।

मूल्य—पिसी हुई २) रु० किलो

(६) **आनन्द आटा चक्की** :—बाल बेरिंग युक्त, चलने में हल्की, मजबूत, चारों ओर टीन का सुन्दर घेरा, लकड़ी के स्टैण्ड में जड़ी हुई, एक जगह से दूसरी जगह ले जाने में सुगमता। आटा, दलिया, मसाले तथा सभी दालें दली व पीसी जा सकती हैं। साइज मूल्य १४" ५५) रु०, १२"५०) रु०।

(७) **खीरा-गाजर से रस निकालने की चलनी** :—यह एक प्रकार का कद्दूकश है, इसमें खीरा, ककड़ी, गाजर, लौकी; तरोई, सेव आदि फल व सब्जियों को घिसकर रस निकाल जा सकता है। मूल्य केवल—४) रु०

(८) **प्राकृतिक चिकित्सा यन्त्र** :—कटि स्नान टब, रीढ़ स्नान टब, फुटबाथ बाल्टी, पानी गरम करने का गरमा, भाप देने का यन्त्र, जलनेती, एनिमावार, सेंक थैली, मिट्टी पट्टी बनाने के सांचे आदि प्राकृतिक चिकित्सा में काम आने वाले यन्त्र मिलते हैं।

विख्यात प्राकृतिक चिकित्सकों का अंग्रेजी व हिन्दी की पुस्तकों तथा आध्यात्मिक जीवनोपयोगी प्रेरणा देने वाला साहित्य मिलने का प्रमुख केन्द्र—

व्यवस्थापक—ग्राम उद्योग भण्डार, नकटिया, बरेली (उ० प्र०)

नोट :—आर्डर के साथ मूल्य अग्रिम भेजें। पैकिंग, डाक व्यय एवं माल भाड़ा ग्राहक को देना होगा। अपना नाम, पता, रेलवे स्टेशन का नाम साफ शब्दों में लिखें। विशेष जानकारी के लिये वृहद सूची-पत्र मंगावें।

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुखभागभवेत ॥

सभी सुखी हों, सभी निरोगी हों सब में सज्जनता हो, कभी किसी को दुःख न हो ।

नत्वहं कामये राज्यम् न स्वर्गम् न पुनर्भवम् ।
कामये दुःखतप्तानाम् प्राणिनामार्ति नाशनम् ॥

न हमें राज्य की कामना है, न स्वर्ग न मोक्ष की। हमारी कामना है कि संसार के सभी दुखी प्राणी अपने दुःखों से मुक्त हो जायँ ।

ओम् शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

समाप्त